

**QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK
MASHG‘ULOTLARIDA MAXSUS MASHQLAR MAJMUASINI
QO‘LLASH SAMARADORLIGI**

Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor: **D.X.Umarov**

Katta o‘qituvchi: **A.E.Bobomurodov**

Katta o‘qituvchi: **X.X.Qurbonov**

O‘qituvchi: **X.S.Arabov**

O‘qituvchi: **R.T.Kazoqov**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq shahri, O‘zbekiston.

E-mail: xurshid.qurbonov747@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11002054>

Annotatsiya. Mazkur tadqiqotning maqsadi yengil atletika sport turining qisqa masofalarga yuguruvchilari yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini bosqichli qo‘llash va uning amaliy ahamiyatini ilmiy asoslash yuzasidan o‘tkazilgan tadqiqot natijalarini aniqlashga bag‘ishlangan. Ushbu maqolada sport takomillashuvi bosqichidagi qisqa masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida tezkor - kuch sifatini rivojlantirish va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash hisobiga final tezlanishini oshirish samaradorligi tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Yillik tayyorgarlik, musobaqa davri, jismoniy tayyorgarlik, komulyativ samaradorlik, final tezlanishi, bosqichli takomillashtirish.

**THE EFFECTIVENESS OF USING A SET OF SPECIAL EXERCISES IN ANNUAL
PREPARATION TRAINING OF SHORT-DISTANCE RUNNERS**

Abstract. The purpose of this study is to determine the results of the research on the stepwise application of a set of special exercises aimed at increasing the physical fitness of short-distance runners of the athletics sport and the scientific justification of its practical importance. This article analyzes the effectiveness of increasing the final acceleration due to the development of quick-strength quality and improvement of physical fitness in the annual preparatory training of short-distance runners in the stage of sports improvement.

Key words: Annual training, competition period, physical training, cumulative efficiency, final acceleration, step-by-step improvement.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ В ЕЖЕГОДНОЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ
БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Аннотация. Целью настоящего исследования является определение результатов исследования по поэтапному применению комплекса специальных упражнений, направленных на повышение физической подготовленности бегунов на короткие дистанции легкоатлетического спорта и научное обоснование его практической значимости. В статье анализируется эффективность повышения конечного ускорения за счет развития быстро-силовых качеств и улучшения физической подготовленности в ходе ежегодной подготовительной тренировки бегунов на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования.

Ключевые слова: Годовая тренировка, соревновательный период, физическая подготовка, совокупная эффективность, финальный ускорение, поэтапное совершенствование.

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Qisqa masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tezkor - kuch tayyorgarligini rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash asosida final tezlanishini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlarni bosqichli qo'llash orqali musobaqalar davrida barqaror sport formasiga erishish va uni yil bo'yi bo'lib o'tadigan musobaqalarda takomillashib borishi asosida, sport natijalarini o'sib borishini ta'minlash imkoniyatini yaratadi.

Yengil atletikachilar mashg'ulot mashqlarida kuch kelishini kamaytirish, asosan esa, boshqa xil mashqlarga o'tish lozim. Mashg'ulotning bir yillik rejasini tuzayotgandan davrlar va bosqichlar muddati mahalliy sharoit va yengil atletikachilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab o'zgarishi mumkin ekanini unutmash kerak.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotda qo'llaniladigan mashqlar bahordagichalik ko'p turli emas. Endi yengil atletikaning o'zigagina xos va tanlab olingan maxsus mashqlar ko'proq bo'ladi. Bu vaqtda hamma yengil atletikachilarga tanlangan yengil atletika turiga mos texnikani va sifatlarni takomillashtiradigan maxsus tayyorlov mashqlari zarur bo'ladi. Faol dam olish va mashg'ulot ko'rganlikni saqlab qolish uchun ochiq joylarda turli mashqlar va krosslardan foydalaniladi. Ochiq joylardagi mashqlar musobaqadan oldin va ko'p kuch keladigan mashg'ulotdan keyingi kuni, ayniqsa foydalidir.

Musobaqalashuv davrining ikkinchi bosqichida ham mashg'ulotlar xuddi shunday tuziladi.

Lekin endi jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lgan yengil atletikachilar uchun maxsus mashqlardagi kuch kelishni kamaytirish mumkin. Texnikani yaxshilash uchun tanlangan yengil atletika turi ko'p marta takrorlanadi, musobaqadagi maksimal jadallikning 9/10 qismicha jadallik bilan bajariladi. Bu esa sportchilarda sport formasini ko'proq ushlab turish imkonini beradi.

Sport formasi - bu faqat holatgina emas, balki jarayon hamdir sportda yutuqlarga erishishga tayyor ekanlikni ko'rsatuvchi barcha fazilat, malaka, mahoratlarni uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayon hamdir.

Sportchi sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas'uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo'ladi. Yuqori darajali mashqlangan xolatda (sport formasida) sportchi o'z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik natijalarning ma'lumotlarini sifatli foq ko'rsata oladi.

Tadqiqot maqsadi. Qisqa masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tezkor - kuch tayyorgarligini rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash asosida final tezlanishini oshirish.

Tadqiqot usullar: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, tadqiqotni tashkil qilish, pedagogik tajriba, matematik-statistik usullar va olingan natijalar tahlili.

Tadqiqot vazifalari:

- qisqa masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida maxsus mashqlar majmualarini qo'llash bo'yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o'rganish asosida tahlil etish va umumlashtirish;

- qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarligini aniqlash;

- qisqa masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tezkor - kuch tayyorgarligini rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash asosida final tezlanishini oshirish samaradorligini pedagogik tajribada asoslash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot maqsad va vazifalari, mashg'ulot davrlari va mavsumga qarab mazmun hamda shakl jihatidan rang - barang bo'lishi lozim. Mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishda turli vosita va usullardan foydalangan holda ko'zlangan natijalarga erishish yo'lidan boriladi. Mashqlarning murakkabligi, hajm va shiddati, soni, vaqt, mavsum va sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab o'zgaradi.

Mashqlarni mashg'ulotning tayyorgarlik va yakuniy qismdan keyin, tiklovchi yugurish va qo'shimcha mashqlar sifatida bajarilishi, mashg'ulotning komulyativ samaradorligiga erishib, sport formashining yuqori darajada shakllanishiga xizmat qiluvchi vositalardan biri hisoblanadi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot maqsad va vazifalari, yillik musobaqalar o'tkazish kalendari va unda sportchilarning ishtiroki kabi omillar hisobga olinib, ushbu mashqlar majmuasi tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqildi (1 - jadvalga qarang).

Qisqa masofaga yuguruvchilar I-tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlar majmuasining qo'llanilishi

Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklining I tayyorgarlik bosqichi uchun ishlab chiqilgan mazkur mashqlar majmuasini 20 daqiqadan 30 daqiqagacha bajarish tavsiya etiladi. Mashqlarning ijobiy samaradorligiga asosan teng hajmni va minimal dam olish oralig'ini qo'llash orqali erishiladi. Haftalik sxemada seshanba - aylanma mashg'ulot, shanba – toshlar bilan maxsus ish). Asosiy mashg'ulotdan oldin qo'shimcha ravishda quyidagi mashqlar bajariladi (1 - jadvalga qarang).

Qisqa masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlar majmuasini qo'llash tavsifi

	Mashqlar mazmuni	Mashqlar me'yori	Dam olish	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1-MASHQLAR MAJMUASI (SAKRASH MASHQLARI)				
	D.h. A.T. Bir oyoq oldinda, ikkinchisi - orqada, sakrash paytida oyoqlarning o'zgartirish	30 marta chap oyoq. 30 marta o'ng oyoq.	20 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
	D.h. A.T. Tizzalarni ko'krakga tortib sakrash	10 martadan, 3 bor takrorlash	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim

D.h. A.T. Tizzadan balandroq sakrash - bir oyoqda	30 marta chap oyoq. 30 marta o'ng oyoq.	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
D.h. A.T. Bir oyoqda tik turish, ikkinchi oyoq oldinga to'g'ri tekislangan holda, 1 to'liq o'tirish, 2 yarim o'tirish, 3 sakrab turish	10 marta chap oyoq. 10 marta o'ng oyoq.	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
D.h. A.T. Yarim cho'qqaygan holda o'tirish, bir oyoq oldinga egilgan holda joyida yengil yugurish harakati	10 marta 3 bor takrorlash	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
D.h. A.T. Tezlik bilan bir sakrashda ko'kragiga bir tizzasini tekkazish (oyoqlarni almashtirib)	10 marta 3 bor takrorlash	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
D.h. Asosiy tik turishda tezlik bilan yuqoriga sakrab, yarim cho'qqaygan holda o'tirish	10 marta 3 bor takrorlash	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
D.h. Yarim cho'qqaygan holda o'tirish, to'liq cho'zilgan holatdan sakrash	30 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
2-MASHQLAR MAJMUASI (EGILUVCHANLIK MASHQLARI)			
D.h. Yarim egilgan oyoqda turib, gavda polga parallel, qo'llar yerga tegib turadi, ikkinchi oyog'i orqada erkin engashib, gavnani to'g'rilamay turib, sakrab turuvchi oyoqni ko'kragiga tortadi (qo'llar muvozanat uchun bir-biridan ajralib turadi) va D.h. (oyoqlarni o'zgartirmasdan bajariladi)	10 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
D.h. Yarim egilgan oyoqda turib, gavda polga parallel, qo'llar yerga tegib turadi, ikkinchi oyog'i orqada erkin engashib, gavnani to'g'rilamay turib, sakrab turuvchi oyoqni ko'kragiga tortadi (qo'llar muvozanat uchun bir-biridan ajralib turadi) va D.h. (oyoqlar o'zgartirilib bajariladi)	10 marta chap oyoq. 10 marta o'ng oyoq.	20 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
3-MASHQLAR MAJMUASI (JOYIDA YUGURISH MASHQLARI)			
D.h. Pastki startdan yuqori tezlikda yugurish 200 m.	10 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim

D.h. A.T. Cho‘zilish mashqlari	10 marta	30 soniya davomida	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
D.h. A.T. Sakrash, bir oyoq bilan sonni baland ko‘tarish, uni tezlik bilan yerga tushirish	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
D.h. Bir oyoqda tik turib, ikkinchi oyoqni bukish orqali oldinga sakrash	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
D.h. A.T. Xuddi shu mashq faqat oyoqlarning almashtirib sakrash	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
D.h. A.T. Sakrash bilan, bir yoki boshqa tekis oyoqni tezda oldinga ko‘tarish (gorizontalga)	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
D.h. Pastki startdan yuqori tezlik bilan yugurish	3 marta	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
D.h. Maksimal tezlik 60 % tezlikda 200 m. yugurish bilan tugatish	3 marta	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo‘g‘imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.			

Tajribga jalb etilgan sport takomillashuvi bosqichidagi qisqa masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligi jarayoni 3 bosqichli tizimi asosida, qisqa masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarida son va boldir antagonistik-sinergistik mushaklari ish faoliyatini muvofiqlashtiruvchi mashqlar majmuasi qo‘llanildi hamda quyidagi natijalar o‘lishiga erishildi.

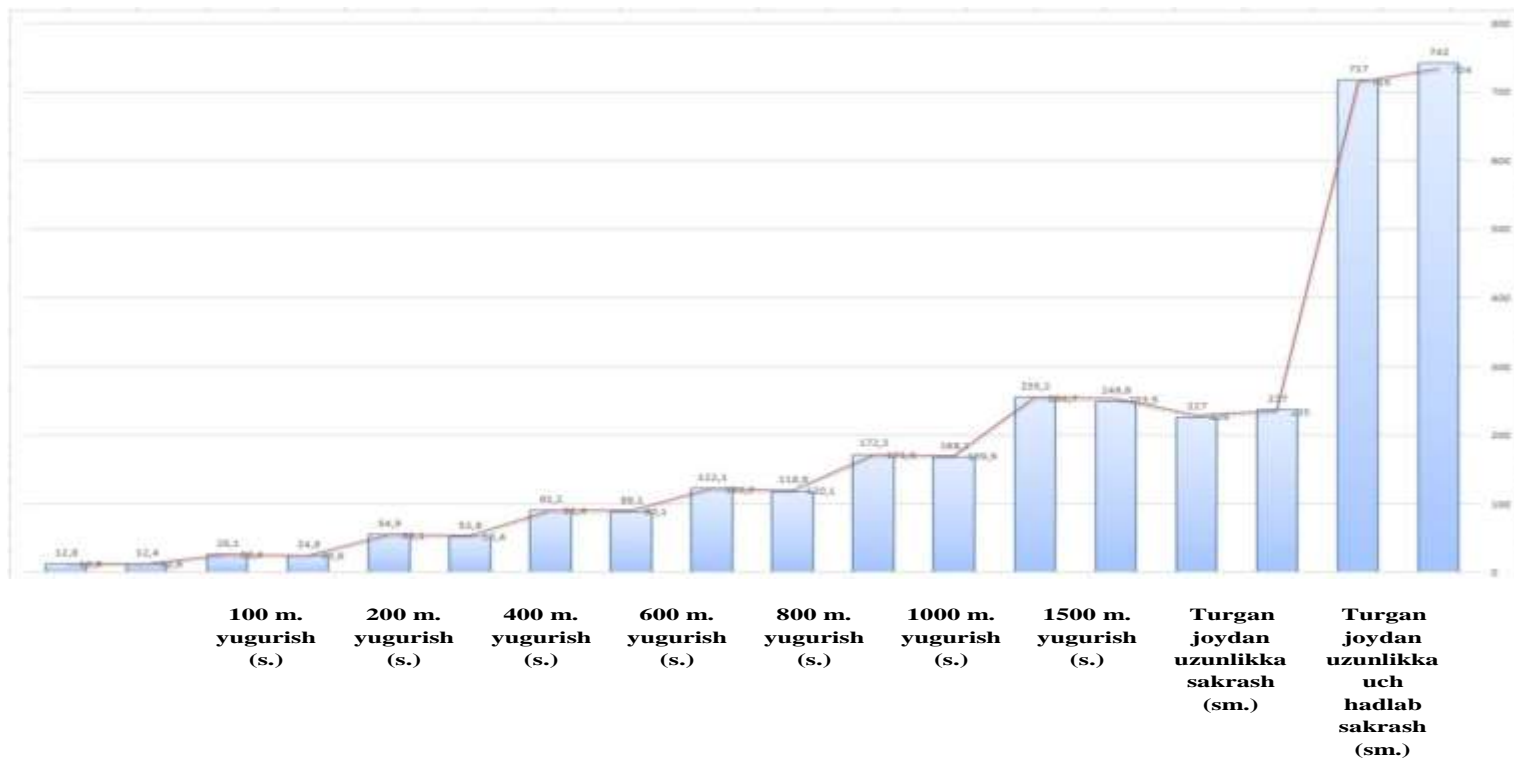
Tajriba guruhi qisqa masofaga yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida 100 m. masofaga yugurishda $12,8 \pm 0,2$ soniya, tadqiqot oxirida $12,4 \pm 0,3$ soniya o‘lish 0,4 soniya 3,3% ga yaxshilandi $P < 0,001$ ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida $12,9 \pm 0,2$ soniya, tadqiqot oxirida $12,6 \pm 0,4$ o‘lish 2,4% ga o‘zgardi $P < 0,2$ ga teng bo‘ldi. 200 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi natijalari tadqiqot boshida $26,1 \pm 0,8$ soniya, tadqiqot oxirida $24,8 \pm 1,7$ o‘lish 5,2% ga yaxshilandi $P < 0,001$ ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida $26,4 \pm 1,5$ soniya, tadqiqot oxirida $25,6 \pm 1,1$ o‘lish 3,1% ni tashkil etib $P < 0,05$ ga teng bo‘ldi. Tajriba guruhida 400 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida $54,9 \pm 1,2$ soniya, tadqiqot oxirida

52,8±1,4 o'sish 4 % ga yaxshilanib $P<0,001$ ga teng bo'ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 55,1±1,6 soniya, tadqiqot oxirida 53,4±1,6 o'sish 3,2% ga o'sib $P<0,05$ ni tashkil etdi. 600 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 91,2±1,3 soniya, tadqiqot oxirida 89,1±1,3. o'sish 2,3% ni tashkil etib $P<0,001$ ga teng bo'ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 91,4±1,1 soniya, tadqiqot oxirida 90,1±1,4 o'sish 1,4% ga yaxshilanib $P<0,05$ ga teng bo'ldi. 800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 122,1±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 118,9±2,2 o'sish 2,7% ga yaxshilandi va $P<0,001$ ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 122,2±1,8 soniya, tadqiqot oxirida 120,1±1,8 o'sish 1,7% ga yetdi va $P<0,01$ ni tashkil etdi. 1000 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 172,3±1,8 soniya, tadqiqot oxirida 168,1±2,3 o'sish 2,5% ga yaxshilandi va $P<0,001$ ga teng bo'ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 171,6±1,8 soniya, tadqiqot oxirida 169,9±2,3 o'sish 1,1% soniyaga o'sdi hamda $P<0,1$ ga teng bo'ldi. 1500 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 255,2±2,8 soniya, tadqiqot oxirida 249,8±2,9 o'sish 2,2% ga o'sdi va $P<0,001$ ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 254,7±2,6 soniya, tadqiqot oxirida 253,5±2,8 o'sish 0,5% ga yaxshilanib $P<0,3$ ni tashkil etdi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo'yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 227±4,49 sm., tadqiqot oxirida 237±5,25 sm. o'sish 4,2% ga yaxshilandi hamda $P<0,001$ ga teng bo'ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 229±5,24 sm., tadqiqot oxirida 236±5,19 sm. o'sish 2,5% ga yaxshilanib $P<0,01$ ga teng bo'ldi. Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash testi bo'yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 717±17,1 sm., tadqiqot oxirida 742±16,94 sm. o'sish 3,3% ga yaxshilanib $P<0,05$ ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 715±24,02 sm., tadqiqot oxirida 734±21,52 sm. o'sish 2,6% ga yetib $P<0,01$ ga teng ekanligi olingan natijalar orqali o'z isbotini topdi (2-jadvalga qarang).

Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarining tadqiqot boshi va oxirida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlili (n=24)

	Nazorat testlari		Tajriba guruhi (n=12)	V %	t	P	Nazorat guruhi (n=12)	V %	t	P
			$\bar{X} \pm \sigma$				$\bar{X} \pm \sigma$			
100 m. yugurish (s.)	T-B		12,9±0.2	1,72	4,33	<0,001	12,8±0.3	2,27	1,48	<0,01
	T-O		12,5±0.3	2,28			12,6±0.4	2,92		
200 m. yugurish (s.)	T-B		26,4±0,7	2,78	5,03	<0,001	26,1±1,5	2,96	2,17	<0,05
	T-O		25,1±0,5	2,04			25,4±1,1	3,12		
400 m. yugurish (s.)	T-B		55,1±1,1	2,13	3,90	<0,001	54,9±1,2	2,12	3,08	<0,05
	T-O		53,0±1,2	2,31			53,2±1,5	2,88		
600 m. yugurish (s.)	T-B		91,4±1,1	1,23	4,87	<0,001	91,2±0,9	1,01	2,21	<0,05
	T-O		89,3±0,9	1,09			90,1±1,1	1,60		
	T-B		122,4±1,5	1,22	5,30	<0,001	122,2±1,7	1,44	2,86	<0,01

800 m. yugurish (s.)	T-O	119,2±1,4	1,21				120,1±1,8	1,51		
1000 m. yugurish (s.)	T-B	172,3±1,3	0,74	6,34	<0,001		171,6±1,9	1,10	1,99	<0,01
	T-O	168,1±1,9	1,13				169,9±2,3	1,33		
1500 m. yugurish (s.)	T-B	255,2±2,8	1,09	4,65	<0,001		254,7±2,6	1,03	1,13	<0,05
	T-O	249,8±2,9	1,17				253,5±2,3	1,10		
Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm.)	T-B	227±4,49	1,98	4,97	<0,001		229±5,24	2,29	3,16	<0,01
	T-O	237±5,25	2,22				235±4,97	2,11		
Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash (sm.)	T-B	717±17,1	2,37	3,61	<0,05		719±24,02	3,36	1,98	<0,01
	-O	742±16,94	2,28				734±21,52	2,93		



1-rasm. Qisqa masofaga yuguruvchi tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqotdan oldingi va keyingi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha o'sish dinamikasi (n=24).

Qisqa masofaga yuguruvchilar jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlari bo'yicha qisqadagi katta farq kuzatilmadi. Ammo bu tadqiqot boshida olingan natijalarni o'rganib qiyosiy tahlil etganimizda tajriba va nazorat guruhi sportchilarining sport formasi yetarlicha shakllanmaganligini ko'rishimiz mumkin. Tadqiqotdan oxiridagi natijalar tahlilida esa tajriba guruhi sportchilarining sport formasi nazorat guruhi sportchilarining sport formasiga nisbatan barqaror ekanligi va o'sganligini ko'rsatdi.

Xulosa. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish davomida ma'lum bo'ldiki, qisqa masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida sport formasini takomillashtirish bo'yicha, olimlar tomonidan yetarlicha tadqiqot ishlari olib borilmaganligi aniqlandi.

Tadqiqotga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhi qisqa masofaga yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatkichlari tadqiqot boshida tajriba guruhida 100 m. masofada 0,4 soniyaga yaxshilanganligini, nazorat guruhida esa 0,3 soniyaga o'zgarganini, 200 m. masofaga esa tajriba guruhida 1,3 soniyaga nazorat guruhi sinaluvchilari esa 0.8 soniyaga, 400 m. masofaga esa tajriba guruhi yuguruvchilari 2,1 soniyaga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida 1,7 soniyaga o'sganligi ko'rishimiz mumkin. 600 m. masofaga yugurish bo'yicha tajriba guruhi sinaluvchilari ko'rsatgan natija 2,1 soniyaga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhi sportchilarida 1,3 soniyaga o'sdi. 800 m. masofaga yugurish bo'yicha tajriba guruhining natijasi 3,2 soniyaga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhi natijasi 2,1 soniyaga yetganligini ko'ramiz. 1000 m. masofaga yugurish bo'yicha tajriba guruhi natijasi 4,2 soniyaga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhi sportchilarida 1,7 soniyaga yetganligini ko'ramiz. 1500 m. masofaga yugurish bo'yicha tajriba guruhi sinaluvchilari natijasi 5,4 soniyaga oshgan bo'lsa, nazorat guruhi natijasi esa 1,2 soniyani qayd etgan. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo'yicha tajriba guruhida 10 sm. natijaga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida esa 6 sm.ga o'sdi. Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash bo'yicha tajriba guruhi 25 sm. o'sishiga erishilgan bo'lsa, nazorat guruhida 19 sm. ga yaxshilanishiga erishildi.

Qisqa masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida sport formasini takomillashtirish bo'yicha biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasini pedagogik tajribada qo'llash, olingan natijalar va musobaqalardagi barqaror ko'rsatkichlar orqali samarador yondashuv ekanligi asoslandi.

REFERENCES

1. Bobomurodov A.E. The specific features of agility in preschool children // *Mental Enlightenment scientific-methodological. Jizzakh*, 2021. - P.101-111 [13.00.00.№22].
2. Bobomurodov A.E. Maktabgacha yoshdagi bolalarda chaqqonlik qobiliyatini o'ziga xos xususiyatlari // "Fan sportga" ilmiy – nazariy jurnali. №3. Ch.: 2021. – B. 36-38. [13.00.00.№16].
3. Bobomurodov A.E. Maktabgacha yoshdagi bolalarda chaqqonlik qobiliyati yoshga oid rivojlanishini o'ziga xos xususiyatlari // "Fan sportga" ilmiy – nazariy jurnali. Ch.: 2021. – B. 4-5. [13.00.00.№16].

4. Bobomurodov A.E. The specific features of age – related of agility skill in preschool children International conference on research identity, value and ethics // Hosted from USA, 2022. – P.72-77.
5. Bobomurodov A.E. Maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlarni shakllantirish va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish xususiyatlari// “Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Ch.:2022. - B.340-343.
6. Bobomurodov A.E. Maktabgacha yoshdagi bolalar chaqqonlik qobiliyatining tuzilishi va yoshga oid xususiyatlari tahlili // “Jismoniy tarbiya, sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollor” Respublika ilmiy – amaliy anjumani. Ch.: B.138-139
7. Khurshid Kurbonov. “The analysis of sustaining the sport form of middledistance runners during competitions”. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal Volume 2022/Issue 5. ISSN 2181-6131. P. 173-186. [13.00.00№22].
8. Khurshid Kurbonov. “The effectiveness of the phased application of a set of special exercises aimed at improving athletic fitness during the annual training of middle-distance runners”. Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(1): 38-43 <https://ejss.uz>.
9. Qurbonov X.X. “Yillik tayyorgarlik siklida uzoq masofalarga yuguruvchilarning sport formasini takomillashtirish”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2020/3. -B. 28-31. [13.00.00№16].
10. Qurbonov X.X. “O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga tasir etuvchi omillar tahlili”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2022/2. ISSN 2181-7804. -B. 19-21. [13.00.00№16].
11. Qurbonov X.X. “O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga tasir etuvchi omillarni aniqlash va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2022/8. ISSN 2181-7804. -B. 28-32. [13.00.00№16].
12. Qurbonov X.X. “O‘rta masofaga yuguruvchilar jismoniy tayyorgarligini oshirish va sport formasini takomillashtirish samaradorligi”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2023/6. ISSN 2181-7804. -B. 63-70. [13.00.00№16].
13. Курбанов Х.Х. “Структура тренировочных микроциклов, обеспечивающая стабильность спортивной формы в годовом тренировочном цикле”. Сборник научных трудов по материалам X международной научно-практической конференции. 1 июля 2020 год. -С. 66-69.
14. Qurbonov X.X. “O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini baholash mezonlarini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida qo‘llash samardorligi”. “Jismoniy tarbiya va sport sohasini muammolar, yechimlar va istiqbollor”. Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023 yil 12 aprel. -B. 88-95.
15. Xasanov, D. (2023). O‘rta sinf o‘quvchilarining chidamlilik qobiliyatini nafas olish mashqlaridan foydalanib rivojlantirish. Sportda Ilmiy tadqiqotlar.
16. Khasanov, D. (2022). Efficiency of using national movement and action games at primary school. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2022(1), 185-193.
17. Khasanov, D. (2023). Methodology of developing strength endurance of secondary school children. Журнал иностранных языков и лингвистики, 6 (2).

18. Dilmurod, K. (2023). Development of endurance ability of 6th class pupils through track and field exercises as an after-school activity. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(1), 305-313.
19. Xasanov, D. (2023). Jismoniy tarbiya darslarida oʻrta sinf oʻquvchilarining kuch chidamliligini tarbiyalash. *Scienceweb academic papers collection*.
20. Xasanov, D. (2023). Chidamlilik qobiliyatini tarbiyalashning oʻziga xos xususiyatlari. “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar” Respublika ilmiy-amaliy anjumani toʻplami.
21. Xasanov, D. (2022). Oʻrta sinf oʻquvchilarini chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishning ahamiyati. “Jismoniy tarbiya, sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar”.
22. Xasanov, D. X. (2022). Жисмоний тарбия дарсларида 5-6 синф ўқувчиларининг чидамлилиқ қобилиятини ривожлантириш. *Fan-Sportga*, (5), 79-82.
23. Arabov X.S. Yosh futbolchilar tezkorlik jismoniy sifatini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish samaradorligi. *Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnali*. Toshkent-2021.
24. Arabov X.S. Futbolchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar” Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjumani. Toshkent-2021.
25. Arabov X.S. Koʻzi ojiz va zaif koʻruvchi futbolchilarning tayyorgarlik jarayonini olib borish uslubiyati. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar” Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjumani. Toshkent-2023.
26. Arabov X.S. Koʻzi ojiz va zaif koʻruvchi futbolchilarning mashgʻulot yuklamalarini rejalashtirish. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar”. Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjumani. Toshkent-2023.
27. Shoyimardanov S. A., Bobomurodov A. E., Kazaqov R. T. FORMATION OF PEDAGOGICAL SKILLS AND SKILLS IN STUDENTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – С. 425-434.
28. Umarov D. X. et al. USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 2. – С. 1313-1321.
29. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛГОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.
30. Умаров Д. Х. Даствлабқи тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш технологияси //Фан спортга. – 2007.
31. Умаров Д. Х., Холмуродов Л. З., Курбонов Х. Х. СПОРТНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БОСҚИЧИДА ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК НАЗОРАТ САМАРАДОРЛИГИНИ АСОСЛАШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 354-362.
32. Умаров Д. Particularities of movement skills manifestation by young gymnasts at initial training stage //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 5. – С. 162-167.
33. Умаров Д. Х. АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 22-24.

34. Умаров Д. Х. ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН НАЗОРАТ АЛГОРИТМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ АСОСЛАРИ: Умаров Джамшид Хасанович, педагогика фанлари номзоди, профессор, жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти кафедраси мудири, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия университети //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 5.
35. Умаров Д. Особенности проявления двигательных навыков молодыми гимнастками на начальном этапе подготовки //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 5. – С. 162-167.
36. Умаров Д. Х., Киенко А. Г. ВОСПИТАНИЕ КОНДИЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – 2020. – С. 338-342.
37. Умаров Д. Х., Киенко А. Г. Основы тренировки кондиционных (физических) качеств юных баскетболистов на этапе начальной подготовки //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46). – С. 79-81.
38. Керимов Ф. А. и др. Информационная модель всесторонней оценки факторов риска состояния здоровья и спортивной формы высококвалифицированных спортсменов //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 19-28.
39. Умаров Д. Х., Бадалова Б. У. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ БАДМИНТОНУ ПО НЕТРАДИЦИОННЫМ СРЕДСТВАМ //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – С. 88-91.
40. Умаров Д. Х., Бадалова Б. У. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ IMPROVEMENT OF POWER ABILITY DEVELOPMENT METHODS AT QUALIFIED ATHLETES //ББК 75.1 А-437. – 2019. – С. 254.
41. Умаров Д. Х. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ МУРАККАБ МАШҚЛАРГА УРГАТИШДА ХАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИ //Fan-Sportga. – 2018. – №. 4. – С. 16-21.
42. Умаров Д. Х., Бадалова Б. У., Низамов М. М. Методика развития скоростных способностей у юных бадминтонистов //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – С. 392-395.
43. Умаров Д. Х., Холмуродов Л. З. Укрепление здоровья учащихся младших классов при помощи физических упражнений //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – С. 775-777.
44. Усманходжаев Т. С., Умаров Д. Х., Ташназаров Д. Ю. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами народных игр с выходом на массовый спорт //Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. – 2016. – С. 569-571.
45. Хуррамов Ж. К., Умаров Д. Х., Саламов Р. С. ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ //Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного

- резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. – 2015. – С. 324-326.
46. Умаров Д. Х., Умаров М. Н. Сравнительный анализ профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся колледжа //Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 8. – №. 3. – С. 24-27.
47. Umarov D. BRIGHT MANIFESTATIONS OF UZBEK PROSE OF THE SECOND HALF OF THE 20TH CENTURY //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 842-847..
48. Tojimatova Z., Umarov D. THE HISTORY AND DEVELOPMENT OF" WOMEN'S LITERATURE" IN LITERARY STUDIES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1099-1103.
49. Умаров Д. Х., Мусаев Б. Б. Сравнительный анализ структуры нагрузки перспективных юных гимнастов в соревновательном макроцикле //Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 8. – №. 3. – С. 28-31.
50. Kerimov F. et al. Possible associations of 25 (OH) vitamin D status with upper respiratory tract infections morbidity and overtraining syndrome among elite wrestlers //Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Т. 19. – С. 2177-2184.