

## JISMONIY SIFATLARNING RIVOJLANTIRISHNING VOSITA VA USULLARI.

Oripov M.R

MSF 51-23 magistri.

Davletmuratov S.R.

Ilmiy rahbar. PhD. Dotsent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10441564>

*Annotatsiya.* Ushbu maqolada Jismoniy sifatlarning rivojlantirishning vosita va usullari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

*Kalit so'zlar:* Jismoniy sifatlar, tezlik imkoniyatlari, start, olg'a intilish.

### MEANS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES.

*Abstract.* This article provides information about tools and methods of developing physical qualities.

*Key words:* Physical qualities, speed capabilities, start, drive forward.

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

*Аннотация.* В данной статье представлена информация о средствах и методах развития физических качеств.

*Ключевые слова:* Физические качества, скоростные возможности, старт, рывок вперед.

Gandbolchila mng tezlik imkoniyatlari quyidagi sifatlarni majmuasidan tashkil topadi: oddiy va marakkab vaziyatlarda start olish tezligi; start holatda tezlana olish tezligi; mutlaq tezlik; texnik usullarni bajarish tezligi; olg'a intilish - to'xtash harakatlari tezligi va bitta harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi. Tezlik tayyorgarligi vositalari sifatida reaksiyalar tezkorligi, alohida harakatlar bajarilishi tezkorligi yuqoriligi, harakatlarning maksimal tezligi talab qilinuvchi turli xil mashqlardan tashkil topadi. Bu mashqlar umumiy tayyorgarlik, yordamchi va maxsus tavsiflarga ega bo'lishi mumkin. Start holatida tezlana olish tezligini takomillashtirish uchun 3-5 soniya davomiylikdagi ixtisoslashtirilmagan yugurish mashqlaridan foydalanish mumkin:

1. 5, 10, 15 metrga start olish.
2. Oldinga umbaloq oshishdan keyin 5, 10, 15 metrga yugurish;  
oldinga 2 martalik umbaloq oshishdan keyin 5 metrga yugurish;  
oldinga umbaloq oshish 10 metrdan 4 marta yugurish; ushbu mashq, 15 metrga 2 marta yugurish.
3. Oldinga-orqaga umbaloq oshishdan keyin 5, 10 va 15 metrga yugurish; 5 m - 2 marta, 10 m - 4 marta, 15 m - 2 marta yugurish.
4. Yuqoridagi mashq, chap tomonga umbaloq oshish bilan bajariladi:  
5 m - 4 marta, 10 m - 2 marta, 15 m - 2 marta yugurish.
5. Ushbu mashqlar, o'n g tomonga umbaloq oshish bilan bajariladi:  
5 m - 4 marta, 10 m - 2 marta, 15 m - 2 marta yugurish.
6. 8-10 metrga olg'a intilish bilan 8 ta tosh (fishka) orqali oldinga yugurish:  
- toshlar orqali to'g'ri oldinga 4 marta;  
- chap yon bilan 2+2 holatda;  
- o'n g yon bilan 2+2 holatda.

7. Qadamlarni tezlashtirib, “zig-zag” usulida yugurish va qo’llar bilan faol ish lash asosida 10 metrga yugurish (2 metrga zig-zag usulida).8. Ikkala oyoqda “fishka’ Mar orqali 8-10 marta tezkorlikda sakrash va 8-10 metrga olg'a intilish.

9. 8-10 ta ustunlar (oraliq masofasi 1 metr) orasida «ilon izi»ko'rinishida yugurish va 8-10 metrga o lg 'a intilish.

10. Bir-biriga nisbatan  $45^\circ$  burchak ostida, o'z aro 5 metr masofa oralig'ida joylashgan 5 ta konus orqali «ilon izi» shaklida yugurib o'tish va 8-10 metrga olg'a intilish.

11. 8 ta tosh va 6 ta to'siq ( $h = 20-25 \text{ sm}$ ) orqali yugurish va 8-10metr ga olg'a intilish

.12. Oyo qda n oy oqqa 8 metrga yugurish, chastota 3 metr, 8-10 metr ga olg'a intilish.

13. 6 ta to'siq ( $h = 20-25 \text{ sm}$ ) orqali yugurish + chastota 3 metr 8-10 metr ga o lg'a intilish.

14. T o 'g ' ri yo'nalish bo'yicha yugurish:  $2 > < 5$  metr; 4 X10 metr;  $2 \times 20$  met r;  $2 \times 5$  metr; 4 x 10 metr masofada, 30 soniya pauza bilan.

15. Yuz bilan oldinga qarab 6 ta ustun orqali aylanib yugurish va 8 metr ga olg'a intilish; ushbu mashqni bajarish orqa bilan oldinga yugurish va 8-10 metr ga olg'a intilish. 16. 8 ta tosh orqali yuzi bilan oldinga qarab yugurish + orqa bilan 8 metr ga + 8 metr olg'a intilish.

17. Yerda yotgan 3 ta tayoq orqali oldinga-orqaga «qayta yugurib o'tish» usulida yugurish va 8 metr ga o lg 'a intilish.

18. 5 metr, 7,5 metr va 10 metr ga estafetali yugurish. Uchtaja moa dastlab 5 metr masofaga, 5 ta seriyada yugurishni amalgaoshiradi. Pauza 1 daqiqani tashkil qiladi. Keyin esa 7.5 metr ga ushbu ko'rinishda 5 marta yugurish va keyin 10 metr ga, ushbu mashqni 5 marta bajarish.

19. Murabbiy signali bo'yicha maksimal kuch bilan 10-15 metr masofaga yugurish.

20. Turli xil dastlabki holatda 10-15 metr masofaga yugurish:

- tayangan holda o'tirish, turish va maksimal qiymatda olg'aintilish;

- harakatlanish yo'nalishida qorin bilan yotgan holatda;

harakat yo'nalishiga qarama - qarshi yo'nalishdn qorlii luliin yotgan holatda;

- orqa bilan yotgan holatda;

o 'n g yon bilan yotgan holatda;

ushbu mashqni chap yon bilan yotgan holatda bajarish; tizza bilan o'tirgan holatda; o'ng oyoqni oldinga uzatish holatida;

- ushbu ko'rinishni chap oyoqda;

- tovonning orqa qismida o'tirgan holatda;

- oyoqlar juft bo'lm ag an ko'rinishda o'tirgan holatda;

- cho'kk a tushib, qo'llar bilan tizzani quchoqlab o'tirgan holatda;

- orqa bilan yotib, oyoqlarni ko'krak qafasiga bukkan holatda.21. 10-15 metr masofaga juft

holatda start olish;

bir-biriga yuzm a-yu z turib;

bir-biriga orqa bilan turib;

- orqa bilan yotgan holatda;

- harakat yo'nalishiga orqa bilan turgan holatda;

harakat yo'nalishiga qarab turib  $180^\circ$  ga burilish va dastlabki

holatga qaytib. olg'a intilish;

- ushbu mashqni  $360^\circ$  ga burilish bilan bajarish;

- 5 marta o'tirib-turish va olg'a intilish;
- joyida turib, tizzalami baland ko'tarib yugurish, bcrilgan signal bo'yicha o lg 'a intilish;
- joyida turib o'zgaruvchan yugurish, signaldan so 'n g olg'a intilish;
- joyida turgan holatda yuqoriga 5 marta sakrash va olg'a intilish.
- 22. 10-15 metrqa qisqa va uzun qadamlar bilan yugurish.
- 23. Tezlikni o'zgartirish bilan yugurish: 5 metrqa sekin va 5 metrqa tez yugurish.
- 24. Kutilmaganda to'xtash bilan yugurish. 180° va 360° ga burilish va o lg'a intilish.
- 25. Q a d am m a -q a d a m tashlab yugurish va signaldan so 'n g tezlashish.
- 26. “Qaychi” qadam bilan yugurish va signaldan so 'n g tezlashish.
- 27. Shaxmat tartibida joylashgan 7 ta ustun orqali aylanib yugurish va 8 metrqa olg'a tezlashish.
- 28. O'tirgan holatda yurish, keyin oldinga tezlashish.
- 29. Yon bilan o'tirib yurishdan keyin oldinga intilish.
- 30. 180° ga qayrilish bilan orqa bilan oldinga yugurishdan keyin o lg'a intilish.
- 31. Yuqori va past startda turib oldinga tezlashish.
- 32. Hamkor ning qarshiligini yengib o'tish bilan yugurish (hamkor yuzma-yuz holatda turadi, hamkorning qo'li hamrohining yelkasiga qo'yiladi, futbolchi yugurishni amalga oshiradi, hamkori esa qarshilik ko'rsatadi, sportchini yelkasida qo'llari bilan itaradi).
- 33. Qarshilik bilan yugurish (hamkor orqadan sportchining belidan ushlaydi va yugurishda qarshilik ko'rsatadi).
- 34. Sakrash mashqlari bilan birgalikdagi yugurish (5 marta chap,5 marta o ' n g oyoqda sakrash va 10 metrqa maksimal tezlantirish).
- 35. Sakrash mashqlari bilan birgalikdagi yugurish (5 marta chapyon bilan, 5 marta o ' n g yon bilan sakrash, 5 marta bir yoki ikkita oyoqda chap tomonlama sakrash va 10 metrqa tezlantirish).

## REFERENCES

1. Kazoqov R. T., Umaraliyeva F. T. DRAW A KINESICYCLOGRAM OF SHORT-DISTANCE RUNNING AND BUILD A TIMELINE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1201-1208.
2. Kazoqov R. T. et al. IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1077-1084.
3. Kazoqov R. T. et al. STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1070-1076.
4. Xalmuxamedov R. et al. ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAIN OF INDICATORS OF THE INTENSITY ZONES OF TRAINING TRAINING LOADS OF QUALIFIED BOXER WOMEN //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 473-483.
5. Turdimuratov Y. A. O ‘ZBEKISTONDA BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHGA OID DAVLAT SIYOSATI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 2. – C. 144-152.

6. Турдимуратов Я. А. КОЧЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО УЗБЕКОВ ЮЖНОГО УЗБЕКИСТАНА В КОНЦЕ XIX–НАЧАЛО XX ВВ //Educational Research in Universal Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 546-557.
7. Шойимардонов, Ш. А., и др. FORMATION OF PEDAGOGICAL SKILLS AND SKILLS IN STUDENTS. вып. 12, Zenodo, декабрь 2023 г.,
8. 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.
9. Kerimov F. et al. Possible associations of 25 (ОН) 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.
10. Умаров Д. Х. СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВ БОСҚИЧИДА СПОРТ ГИМАСТИКАЧИЛАРДА ПСИХОЛОГИК КОМПЛЕКС НАЗОРАТНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ АСОСЛАШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 31-33.
11. Умаров Д. Х., Холмуродов Л. З., Қурбонов Х. Х. СПОРТНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БОСҚИЧИДА ГИМАСТИКАЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК НАЗОРАТ САМАРАДОРЛИГИНИ АСОСЛАШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 354-362.
12. Umarov D. X. et al. JISMONIY MASHQLAR YORDAMIDA MAKTABGACHA YOSHDA GI BOLALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 363-372.
13. Умаров Д. Х., Умаров М. Н., Эштаев А. К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики: Учебное пособие //Издательско-полиграфический отдел УзГосИФК. – 2006.
14. Bobomurodov A. E. The specific features of agility in preschool children //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2021. – Т. 2021. – №. 06. – С. 101-111.
15. Muxitdinovich, F. Y. "Synergetic effect-As an Innovative approach to the Development of the Way of Thinking of Physical Culture and Sports Specialists." *European Journal of Research and Reflections in Education Sciences* 8.12 (2020): 165-170.
16. Якубов, Фазлиддин Мухитдинович. "Бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида спорт тафаккури ва унинг услубларини яратиш орқали тафаккур тарзини такомиллаштириш йўллари." *Фан-Спортга* 4 (2019): 17-22.
17. Muqimov, Olim. "СПОРТНИНГ ЖАМИЯТДА ТУТГАН УРНИ ВА ИЖТИМОЙ-ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ." *Физическое воспитание, спорт и здоровье* 1 (2020).
18. Ибрагимова С. Б., Юлдашева К. А. Проблема дистанционного обучения в вузах спортивной направленности //Экономика и социум. – 2021. – №. 12-2 (91). – С. 1103-1107.
19. Юсупова З. Х. HISTORICAL DEVELOPMENT OF ANTI-DOPING ANALYTICAL METHODS IN SPORT SUMMARY //Актуальные проблемы правового

- регулирования спортивных отношений (16 апреля 2020 года)–материалы X международной научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Уральского государственного университета физической культуры: Челябинск, 16 апреля 2020 года/Под ред. СА Захаровой.–Челябинск: Уральская Академия, 2020.– 246 с. – 2020. – С. 132.
20. Юсупова З. Х. ДИСК УЛОҚТИРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРГА БЎЛГАН МОТИВАЦИЯСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 3. – С. 32-34.
21. ЮСУПОВА З. Х. ДИСК УЛОҚТИРУВЧИНННГ БИОМЕХАНИК КЎРСАТКИЧЛАРИ АСОСИДА НАТИЖАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ САМАРАДОРЛИГИ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 8. – С. 33-35.
22. Yusupova Z. K. The effectiveness of planning the training loads of discus throwers in the annual training process //Парадигма современной науки в условиях модернизации и инновационного развития научной мысли: теория и практика. – 2022. – С. 582-586.
23. Turaeva N. et al. Use of information technology in the field of sports games during training. – 2022.
24. Sharipov G., Turaeva N. METHODS FOR EVALUATION AND PREDICTION OF THE STATE OF METROLOGICAL CHARACTERISTICS OF AIRCRAFT INSTRUMENTS //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 843-851.
25. Эшмурадов Д. Э., Элмурадов Т. Д., Тураева Н. М. Автоматизация обработки аэронавигационной информации на основе многоагентных технологий //Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2022. – Т. 25. – №. 1. – С. 65-76.
26. G.N.Sharipov Turaeva Nasiba, D.E.Eshmuradov. ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ МЕТРОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СРЕДСТВ ИЗМЕРЕНИЙ //МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «Состояние и тенденции развития стандартизации и технического регулирования в мире». – 2022. – С. 178-184.
27. Eshmuradov D. E., Turaeva N. M., Elmuradov T. D. Methods of Presentation of Aeronautical Information //Design Engineering, ISSN. – 2021. – С. 0011-9342.
28. A.U.Mukhammedov Turaeva Nasiba, D.E.Eshmuradov. «Квалиметрический анализ характеристик спутниковых навигационных систем» //МУҲАММАД АЛ-ХОРАЗМИЙ АВЛОДЛАРИ, DESCENDANTS OF MUHAMMAD AL-KHWARIZMI SCIENTIFIC-PRACTICAL AND INFORMATION-ANALYTICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 2. – №. 2(20). – С. 152-155
29. Чуллиев С. И., Миралиева А. К. СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ И ИЗМЕРЕНИЙ В СПОРТЕ.: 10.53885/edinres. 2022.87. 74.061 Чуллиев СИ-и. о. доцент., УзГУФКС, Чирчик. Миралиева АК-ст. преподаватель., ТГТУ им. И. Каримова, Ташкент //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 825-828.