



Республика спорт
тиббиёти илмий-амалий
маркази

ISSN 2181-998X



ТИББИЁТ ВА СПОРТ MEDICINE AND SPORT

2024
1

ТОШКЕНТ

ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ

2024/1

ISSN 2181-998X

РЕСПУБЛИКА СПОРТ ТИББИЁТИ
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ

ТИББИЁТ ВА СПОРТ
MEDICINE AND SPORT

Тошкент

СОДЕРЖАНИЕ

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У СОМАТИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ Муҳаммадиева Н.Б.	91
ПСОРИАТИК АРТРИТ ЖИГАР НОАЛКОГОЛ ЁҒЛИ КАСАЛЛИГИ БИЛАН БИРГА КЕЛГАН БЕМОРЛАРНИ КОМПЛЕКС ДАВОЛАШ САМАРАДОРЛИГИ Мухсимова Н.Р., Ширанова Ш.А.	94
АКСИАЛ СПОНДИЛОАРТРИТДА НОСТЕРОИД ЯЛЛИҒЛАНИШГА ҚАРШИ ПРЕПАРАТЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИ Набиева Д.А., Муҳаммадиева С.М., Ширанова Ш.А.	99
PODAGRA BILAN OG'RIGAN BEMORLARNING ICHAK MIKROBIOTASI SOG'LOM ODAMLAR ICHAK MIKROBIOTASIDAN FARQ QILISHI Набиева Д.А., Ширанова Ш.А., Муҳаммадиева С.М.	102
ЮРАК ИШЕМИК КАСАЛЛИГИДА БУЙРАКЛАР ДИСФУНКЦИЯСИНИ ЭРТА ТАШХИСЛАШ ВА УНГА КОМБИНИРЛАНГАН ГИПОЛИПДЕМИК ДАВО ТАЪСИРИНИ БАҲОЛАШ Рахимова М.Э.	106
СУРУНКАЛИ БУЙРАК КАСАЛЛИГИНИНГ ТУРЛИ БОСҚИЧЛАРИДА ДИСЭЛЕКТРОЛИТЕМИЯ ВА ГИПЕРГОМОЦИСТЕИНЕМИЯНИНГ ЛАБОРАТОР МАНЗАРАСИ Саидхонов С. М., Сабиров М.А., Даминова К.М., Мунавваров Б.А.	111
ЭНДОВИДЕОХИРУРГИЯ ОСТРОГО АППЕНДИЦИТА В ФЕРГАНСКОЙ ДОЛИНЕ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН – ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ Таджибаев Ш.А., Исхаков Б.Р., Собиров Э.К., Абдурашидов Ф.Ш., Нематуллаев О.И.	115
QUALITY OF LIFE IN COMORBID COURSE OF BRONCHIAL ASTHMA IN CHILDREN Mirrakhimova M.Kh., Saidkhonova A.M.	120
BOLALARDA АТОПИК DERMATIT PROFILAKTIKASI Mirraximova M.X., Nishanbayeva N.Yu.	124
АЁЛЛАРДА СЎЗАК КАСАЛЛИГИНИ АНИҚЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ Ёқубова М.А.	127
ДЕРМАТОГЛИФИК КЎРСАТКИЧЛАР ФЕНОТИП БЕЛГИЛАРМИ ЁКИ ГЕНОТИПНИ ЎЗИДА АКС ЭТТИРАДИМИ? Мавлянов И.Р., Аширметов А.Х., Содиков С.А.	131
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭПИДЕМИОЛОГИИ, ЭТИОПАТОГЕНЕЗА, ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ДИФФУЗНО ТОКСИЧЕСКОГО ЗОБА Хакимов Д.М., Джалалов А.С., Ботиров А.К., Хамидов Ф.Ш., Нишоновна Н.А.	137
НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ДЕФОРМАЦИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ. НЕСВОЕВРЕМЕННАЯ КОРРЕКЦИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ Хаялиев Р.Я., Маркушин В.А., Газиева З.Ю., Мазимова Д.Э.	144
АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВАКУУМНЫМ КОЛОКОЛОМ ПРИ ВОРОНКООБРАЗНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ Хаялиев Р.Я., Маркушин В.А., Рахимий Ш.У., Мазимова Д.Э.	152
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ	
SPORT BIOMECHANIKASI TA'LIMIDA TIZIMLI YONDASHUV USULINI QO'LLASH SAMARADORLIGI Abdiyev Bekzod Shaymardonqulovich	161
SPORTCHILARNING TEXNIK MAHORAT KO'RSATKICHLARINI TAHLIL QILISHDA SPORT METROLOGIYASINING DOLZARBLIGI Yuldasheva K.A.	164
ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ РИВОЖЛАНИШИ ЯНГИ БОСҚИЧДА Жаҳонгиров Б.Б.	166
ТЕХНИКО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Ибрагимова С.Б.	169
QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING SPORT MASHG'ULOTI JARAYONINI TEXNOLOGIK TA'MINLASH Kazoqov R.T.	172

- создание информационных терминалов журналиста и комментатора;
- создание информационного интерфейса TV-трансляции и табло соревнований - визуальное оформление средствами компьютерной и TV-графики информационного потока для эфирного и кабельного телевидения (бегущее время, счет, текущий результат, сведения об участниках соревнований и т.п.) и внутренней телевизионной и звуковой сети (ВТЗС);
- организация Web-сайта соревнования - создание средств презентации соревнований в глобальной компьютерной сети, позволяющих образовывать интерактивный информационно-зрелищный комплекс на основе различных медиа-продуктов.

Необходима правильная постановка задач, четкое понимание того, какие показатели необходимо измерить, в каком количестве и, главное, какие статистические операции провести над полученными данными. А для этого нужно знать возможности статистических методик, учитывать достоверность получаемых выводов, знать пути повышения их достоверности.

При проведении статистического наблюдения необходимо:

- а) подобрать объекты по целесообразно выбранным классифицирующим признакам,
- б) не допускать отбора объектов по подлежащим изучению варьирующим признакам,
- в) наблюдать достаточное для получения достоверных результатов количество объектов,
- г) наблюдение не должно влиять на наблюдаемый процесс,
- д) заранее определить, какие статистические процедуры будут применены при обработке полученных в результате наблюдения данных.

Соблюдение всех этих условий помогает, во-первых, узнать то, что было неизвестным, во-вторых, проверить правильность сделанных предположений, в-третьих, резко увеличить доказательность утверждений. Во многих случаях без должного статистического подтверждения выводы вообще не могут быть приняты.

Статистика представляет собой отрасль знаний, которая исследует совокупности массовых однородных явлений. Особенность этих явлений заключается, с одной стороны, в том, что они однородны, а с другой - отличаются друг от друга количественными показателями.

Таким образом, объектом исследования статистики будут массовые однородные явления, которые отличаются друг от друга, или, как принято говорить в статистике, варьируют по единичному показателю.

Предметом исследования статистики является оценка статистических совокупностей, где применяют специальные математико-статистические методы, которые имеют определенную цель при обработке своих результатов, а именно: измерения массовых статистических совокупностей заменяются такими показателями, от применения которых не происходит или почти не происходит потеря исходной информации. Таким образом, большие совокупности чисел заменяются несколькими параметрами, несущими в себе всю исходную информацию.

Сжатие информации до обозримых размеров позволяет проанализировать исследуемое явление и дать ему адекватную оценку, что невозможно осуществить при рассмотрении всей статистической совокупности. Кроме того, выявление параметров совокупности в ряде случаев позволяет установить природную

закономерность в оценки исходных данных, как в части ее конкретного анализа, так и при ее сравнении с другими совокупностями.

Все эти рассуждения имеют место в практике спортивных исследований. За редким исключением, исследования в физической культуре и спорте основаны на наблюдениях, эксперименте и тестировании. Значительная часть научных методов опирается на результаты измерений больших групп спортсменов. Так, изначально практика ФКС располагает исходными данными в виде статистической совокупности, где ее единичные показатели отражают достижения конкретного спортсмена, а их варьирование свидетельствует об индивидуальном различии спортсменов по измеряемому показателю.

Итак, спортивная статистика — это наука о массовых однородных явлениях в практике физической культуры и спорта.

Необходимо также отметить, что до появления персональных компьютеров, практическое применение статистических методов было достаточно сложным трудоемким процессом, требующим больших интеллектуальных напряжений и временных затрат.

В настоящее время использование пакетов статистических программ позволяет проводить статистическую обработку данных с гораздо меньшими усилиями, за более короткое время, чем прежде. Компьютерные пакеты статистических программ дают возможность пользователю использовать гораздо более сложные математические процедуры для обработки своих данных.

Список литературы:

1. Measurement and Evaluation in Human Performance With Web Study Guide-5th Edition By James Morrow Jr., Dale Mood, James Disch, Minsoo Kang, ClothPass/Kycd, 2016г.
2. Акбаров А. Частоедова А.Ю. Методы математической статистики – Т.: УзГИФК, 2011 г.
3. Зацюрский В.М. Спортивная метрология. Учеб. Для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982 г.
4. Коренберг В.Б. Спортивная метрология. Учебник – М: Физическая культура, 2008г.
5. Использование электронных таблиц в статистической обработке медико-биологических результатов исследований С.Б. Ибрагимова Экономика и социум, 577-582
6. Использование электронных таблиц в статистической обработке результатов исследований I S.B.ТИББИЁТ ВА СПОРТ 2 (ISSN 2181-998X), 94-98

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING SPORT MASHG'ULOTI JARAYONINI TEKNOLOGIK TA'MINLASH

Kazoqov R.T.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Казаков Р.Т.

Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта, г. Чирчик.

TECHNOLOGICAL SUPPORT FOR THE PROCESS OF SPORTS TRAINING OF SHORT-DISTANCE RUNNERS

Kazakov R.T.

Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchiq.

Аннотация. Qisqa masofaga yuguruvchilarning texnik tayyorgarligining muhim jihatlaridan biri bu tananing qismlari va bo'g'inlarining fazo va vaqtdagi harakatining xarakterini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishdir. Umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlikning fiziologik, biomexanik, pedagogik va psixologik tarkibiy qismlari ularning aloqalari va o'zaro bog'liqliklari xususiyatini hisobga olmasdan o'rganiladi, bu tadqiqot natijalarini birlashtirishni qiyinlashtiradi va yangi faktlarni tizimlashtirishni ta'minlamaydi.

Калит so'zlar: yugurish, tana tebranishlarining amplitudasi, boshqarish, boshqarish, markaziy asab tizimi.

Аннотация. Одним из важных аспектов технической подготовки бегунов на короткие дистанции является формирование умений управлять характером движения частей тела и суставов в пространстве и времени. Физиологические, биомеханические, педагогические и психологические компоненты общефизической и специальной подготовки изучаются без учета характера их связей и взаимозависимостей, что затрудняет объединение результатов исследований и не обеспечивает систематизацию новых фактов.

Ключевые слова: бег, амплитуда колебаний тела, контроль, контроль, центральная нервная система.

Abstract. One of the important aspects of the technical training of short-distance runners is the formation of skills to control the character of the movement of body parts and joints in space and time. Physiological, biomechanical, pedagogical and psychological components of general physical and special training are studied without taking into account the nature of their connections and interdependencies, which makes it difficult to combine research results and does not provide systematization of new facts.

Key words: running, amplitude of body vibrations, control, control, central nervous system.

Tadqiqot dolzarbligi: Sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirish sportchi mashg'ulotlarining muhim qismidir. O'quv bosqichida asosan to'g'ri texnikani o'zlashtirish vazifalari hal qilinadi (harakatlarning to'g'ri tuzilishi, kerak bo'lganda ularni ortiqcha kuchlanishsiz bajarish, etarlicha katta harakatlar, asosiy muvofiqlashtirish jarayonlarini avtomatlashtirish). Takomillashtirish bosqichida texnikaning tafsilotlarini takomillashtirish, individual harakatlarni "yaltiratish", jismoniy va irodaviy fazilatlarini yaxshilash va shu asosda texnik mahoratning yuqori darajasiga erishish orqali texnik mahoratni oshirish, yanada rivojlantirish vazifalari hal qilinadi.

Tadqiqot usullari: ilmiy va maxsus adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini tekshirish, pedagogik tajriba.

Material. Maqolada raqobatbardosh masofaga yugurish paytida tana qismlarining harakat parametrlarini boshqarish metodologiyasining mazmuni ochib berilgan. Texnika lateral yo'nalishda tana tebranishlarining amplitudasi darajasi haqida ob'ektiv ma'lumotlarni o'z vaqtida olishni ta'minlaydigan maxsus qurilma asosida ishlab chiqilgan.

Natijalar. Pedagogik eksperiment davomida olingan ma'lumotlar lateral yo'nalishda tana tebranishlarining kattaligini nazorat qilish uchun tavsiya etilgan texnikadan foydalanishning maqsadga muvofiqligi va samaradorligini tasdiqladi, ulardan foydalanish qisqa masofaga yugurishda vosita faoliyatini boshqarish jarayonini yaxshilashga imkon beradi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning texnik tayyorgarligining muhim jihatlaridan biri bu tananing qismlari va bo'g'inlarining fazo va vaqtdagi harakatining xarakterini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishdir.

Maqolada raqobatbardosh masofaga yugurish paytida tana qismlarining harakat parametrlarini boshqarish metodologiyasining mazmuni ochib berilgan. Texnika lateral yo'nalishda tana tebranishlarining amplitudasi darajasi haqida ob'ektiv ma'lumotlarni o'z vaqtida olishni ta'minlaydigan maxsus qurilma asosida ishlab chiqilgan. Pedagogik tajriba natijalari ushbu metodologiyadan foydalanishning maqsadga muvofiqligi va samaradorligini tasdiqladi.

Qisqa masofaga yugurishda sport natijalarining o'sishi ko'plab omillar bilan belgilanadi: mashg'ulotlar jarayonini boshqarishning zamonaviy texnologiyalarini ishlab chiqish; yuguruvchilarni sportga tayyorlash nazariyasi va metodologiyasining foydalanilmayotgan resurslarini aniqlash va hokazo. Umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlikning fiziologik biomexanik, pedagogik va psixologik komponentlari ularning munosabatlari va o'zaro bog'liqlik xususiyatini hisobga olmasdan o'rganiladi, bu esa tadqiqot natijalarini integratsiyalashuvini murakkablashtiradi. va yangi faktlarni tizimlashtirishni ta'minlamaydi.

Ushbu ishning maqsadi qisqa masofaga yuguruvchilarni sportga tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish zarurligini nazariy va uslubiy jihatdan asoslashdan iborat.

Maqsadlar:

1. Musobaqa masofasini bosib o'tishda tana harakatlarining asosiy parametrlarini kuzatish uchun individual texnikani ishlab chiqish.

2. Pedagogik eksperiment paytida ushbu texnikaning samaradorligini tekshirish.

Sprinterlar uchun sport mashg'ulotlarini tashkil etishga tizimli yondashuvning bir qismi sifatida tizimning turli tarkibiy qismlarini ularning bir butunga integratsiyalashuvini ta'minlaydigan pozitsiyadan ko'rib chiqish tavsiya etiladi,

bu esa sportchilarni boshqarish jarayoniga qo'shilish imkonini beradi. sport mahoratining o'sishining turli bosqichlarida o'quv jarayoni intellektual va motorli faoliyatni takomillashtirishning yangi yondashuvlarini izlash uchun makonni sezilarli darajada kengaytiradigan idrok xususiyatlari, tarkibiy mazmuni, yugurish qadamlarining ritmik va tempi parametrlari, ob'ektiv baholash alohida qiziqish uyg'otadi; shaxslararo munosabatlar tuzilmalari, ularning tabiati ehtiyoj-motivatsion va hissiy-irodaviy sohalarining yo'nalishini belgilaydi.

Hozirgacha bu masalalarga tegishli e'tibor berilmagan, mutaxassislarning sa'y-harakatlari asosan sportchilarning faoliyatini rag'batlantiradigan farmakologik vositalar orqali jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish muammosiga qaratilgan. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonining pedagogik tarkibiy qismlari, jumladan, sport mashg'ulotlari tizimini boshqarishning zamonaviy texnologiyalaridan yetarli darajada foydalanilmayapti, bu esa yugurish nazariyasi va metodologiyasi bo'yicha mavjud turli xil resurslarni o'zlashtirishga imkon bermaydi. trening. Bu holat ilmiy murabbiylar va yuqori malakali sportchilarning mas'uliyatini sezilarli darajada oshiradi; shaxsning psixofiziologik rivojlanishining shart-sharoitlari va qonuniyatlarini, sport mashg'ulotlarini optimallashtirish imkoniyatlarini ochib beruvchi yangi nazariy tushunchalarni ishlab chiqishni talab qiladi.

Sport yutuqlarining doimiy o'sib borishi qisqa masofaga yuguruvchilarning sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan texnologiyalar, o'rnatilgan qarashlar, yondashuvlar va qoidalar to'g'risidagi g'oyalarni doimiy ravishda tahlil qilish zarurligini dolzarblashtiradi. Hozirgi vaqtda ta'lim va ta'limning pozitsiyalari va tamoyillarini, o'quv jarayonini tashkil etishning monologik yondashuvlarini qayta ko'rib chiqish zarurati mavjud: haqiqatlarning buzilmasligi.

Sport fani dinamik muhim bilim sifatida harakatchan va doimiy ravishda takomillashtirilishi kerak, bu sprinterlarni texnik-taktik tayyorlashning o'rnatilgan, an'anaviy usullarini yangilash va yangi paradigmalarni yaratishning konstruktiv usullarini izlash imkoniyatlarini kengaytiradi. Raqobatbardosh masofaga yugurish tezligining oshishi bir qator omillar bilan ta'minlanadi: yugurish qadamlarining uzunligi va chastotasining optimal nisbati; qo'llab-quvvatlash bilan oqilona o'zaro aloqa; yuqori oyoq-qo'llarning tebranish harakatlarining pastki qismining harakati bilan kombinatsiyasi; qismlar va bo'g'inlarning

makon va vaqtdagi joylashuvi va boshqalar. Yugurish - bu tabiiy harakatlanish va maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi, ammo raqobatbardosh faoliyat sharoitida sport bilan shug'ullanish ratsional texnikani o'zlashtirishni talab qiladi, uning xususiyatlari balandlik va vazn ko'rsatkichlari, yosh, fenotipik individual xususiyatlar nisbati bilan belgilanadi. yugurish qadamlarini bajarishning o'ziga xos uslubining o'ziga xos belgilarining namoyon bo'lishini aniqlash.

Yugurish tezligiga tananing old-orqa va lateral yo'nalishdagi tebranishlarining amplitudasi sezilarli darajada ta'sir qiladi, ularning kamayishi raqobatbardosh faoliyat samaradorligini oshirishga yordam beradi. Yon yo'nalishda tana tebranishlari amplitudasining kattaligini nazorat qilishni ta'minlash muammosini hal qilish "sportchi-treadmill" tizimiga qayta aloqani ta'minlaydigan qurilmadan foydalanishga asoslangan maxsus texnikani ishlab chiqish zarurligiga olib keldi.

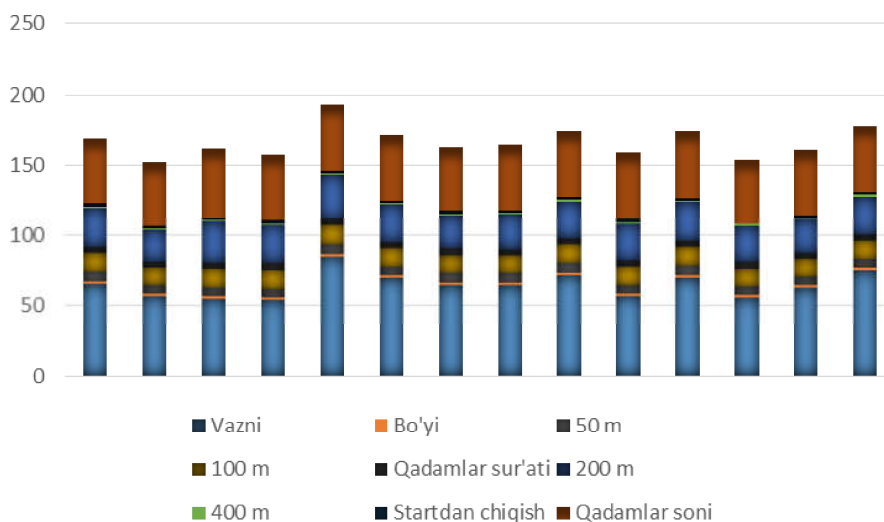
Qurilma ichi bo'sh trubka, plastik gimnastika halqasining bir qismi, kengligi 20 mm va uzunligi yuguruvchining elkalarining kengligiga mos keladi. Naychani ichida 15x15 mm o'lchamdagi metall kub mavjud bo'lib, u masofa bo'ylab yugurishda tananing lateral yo'nalishdagi tebranish harakatlari ta'sirida bir yo'nalishda va boshqa tomonga harakatlanib, tovush hosil qiladi. ma'lum bir xarakter. Tana tebranishlarining amplitudasi qanchalik katta bo'lsa, tovush shunchalik kuchli va uzoqroq bo'ladi. Naycha elkama pichoqlari ustidagi yuqori orqa tomonda joylashgan; u 20-30 mm kenglikdagi engil materialdan yasalgan qattiq barga suyanadi, uning ikkita yuqori shoxlari o'ng va chap tomonda joylashgan (po'lat simdan). Barning pastki uchi belbog'ga qattiq bog'langan bo'lib, sportchi maxsus yugurish mashqlarini bajarishda va mashg'ulotlarda o'z masofasiga yugurishda kiyadi. Kamarning kengligi 30-40 mm. Old tomondan, trubka uzunligi 20 mm, kengligi 20 mm, uzunligi yuguruvchining balandligiga to'g'ri keladigan ikkita ortiqcha oro bermay bilan mahkamlanadi. Har bir ortiqcha oro bermay ipning ustki uchi trubaning vertikal novda bilan tutashgan joyida mahkamlanadi; pastki qismi kamardagi halqaga bog'langan. Biz ishlab chiqqan qurilmadan foydalanish samaradorligi pedagogik tajriba davomida sinovdan o'tkazildi, unda 20-23 yoshli malakali yuguruvchilar (1-toifa, KMC, MS) 28 kishi ishtirok etdi. Nazorat guruhi (14 kishi) - CG va eksperimental guruh (14 kishi) - EG tashkil etildi.

Tajriba guruhi (YA 51-22 guruh)

1a-jadval

№	F.I.Sh.	Vazni (kg)	Bo'yi (m)	50 m (s)	100 m (s)	200 m (s)
1	O'rinboev J.B	66	1,73	6,81	12,55	28,12
2	To'laganov U.R	57	1,70	6,31	12,20	22,23
3	Kamolova N.M	55	1,54	6,88	13,02	29,11
4	Qo'zieva R.A	54	1,58	6,83	13,00	27,54
5	Xamzaaliev Z.D	85	1,78	6,92	13,54	31,22
6	A'zamjonov G'.I	70	1,82	6,44	12,90	26,41
7	Raxmonqulov I.R	65	1,76	6,45	12,91	24,02
8	Norxo'rozov N.Sh	65	1,75	6,38	12,30	25,26
9	Shirinov X.X	72	1,80	6,66	12,93	26,38
10	Choriev S.O	57	1,69	6,43	12,38	26,33
11	Umarov I.Q	70	1,78	6,66	13,10	27,56
12	Qurbonov J.B	56	1,60	6,33	12,40	26,11
13	Abdusalomov S.U	63	1,74	6,12	12,09	24,23
14	Asqarov K.F	75	1,75	6,76	12,65	27,22
	$\bar{x}$	65	1,71	6,57	12,71	26,55
	σ	0,018	1,86	0,34	0,43	1,04
	V,%	0,01	0,28	0,02	0,016	1,01

№	F.I.Sh.	400 m(min)	Startdan chiqish (s)	100 m ga yugurishda qadamlar soni, ta	100 m.ga yugurishda qadamlar sur'ati, qad/s
1	O'rinboev J.B	1,18	2,12	46	4,6
2	To'laganov U.R	0,57	2,01	46	4,5
3	Kamolova N.M	1,07	2,07	49	4,4
4	Qo'zieva R.A	1,00	2,02	47	4,7
5	Xamzaaliev Z.D	1,21	2,11	47	4,6
6	A'zamjonov G'.I	1,00	2,19	46	4,4
7	Raxmonqulov I.R	1,02	1,98	45	4,6
8	Norxo'rozov N.Sh	1,01	2,10	46	4,6
9	Shirinov X.X	1,19	2,02	46	4,7
10	Choriev S.O	1,02	2,21	47	4,7
11	Umarov I.Q	1,05	2,04	47	4,8
12	Qurbonov J.B	1,06	2,00	46	4,6
13	Abdusalomov S.U	1,02	1,99	46	4,7
14	Asqarov K.F	1,01	2,01	46	4,6
	$\bar{x}$	1,02	1,91	46,4	4,6
	σ	1,35	0,11	0,01	1,72
	V,%	0,70	0,002	0,37	0,01



1-rasm. Tajriba guruhi.

Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin maxsus yugurish tayyorgarligining dastlabki ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida test sinovlari o'tkazildi.

Sinov natijalarini tahlil qilish yuqori startdan 35 m masofada, past startdan 100 m, 200 m va 400 m masofalarda CG va sportchilar o'rtasida yugurish mashqlari natijalarining dastlabki darajasida sezilarli farqlarni aniqlamadi. EG ($p>0,05$). CGda yengil atletika federatsiyasi tomonidan tavsiya etilgan sprinterlar uchun sport mashg'ulotlari dasturiga muvofiq an'anaviy usullar bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazildi. EGda biz lateral yo'nalishda tana tebranishlarining amplitudasini nazorat qilish uchun ishlab chiqilgan texnikadan foydalandik.

Pedagogik eksperiment tugagandan so'ng, takroriy test natijalari ikkala guruhda ham ko'rsatkichlar yaxshilanganligini ko'rsatdi: CG va EG, lekin ularning

o'sishi boshqacha bo'lib chiqdi. Shunday qilib, CGda $4,50 \pm 0,63$ s boshlang'ich ma'lumotlar bilan yuqori startdan 30 m yugurishda natijalar 1,87% ga oshdi ($p>0,05$); boshlang'ich ko'rsatkichlari $4,51 \pm 0,27$ s bo'lgan EGda yaxshilanish 5,44% ga ($p>0,05$) sodir bo'ldi.

CGda $13,29 \pm 0,65$ s boshlang'ich ma'lumotlar bilan past startdan 100 m yugurishda, pedagogik eksperiment oxirida natijalar 2,26% ga oshdi ($p>0,05$); boshlang'ich ko'rsatkichlari $13,28 \pm 0,11$ s bo'lgan EGda ko'rsatkichlarning o'sishi 7,76% ni tashkil etdi ($p>0,05$). Eksperimental guruhda ishlashning xuddi shunday yaxshilanishi dinamikasi past startdan 200 va 400 m masofaga yugurish natijalarida ham aniqlandi, bu aftidan, elkama-kamar harakatlarining amplitudasi darajasini nazorat qilish moslamasidan foydalanish bilan bog'liq; sportchi zudlik bilan harakatlarning tabiatini to'g'rilaydi, tananing vertikal holatda ko'proq barqarorligiga erishadi, bu

esa yugurish tezligini oshirishga yordam beradi.

Shunday qilib, pedagogik eksperiment natijalari lateral yo'nalishda tana tebranishlarining kattaligini nazorat qilish uchun tavsiya etilgan texnikaning samaradorligini ko'rsatdi, ulardan foydalanish qisqa masofaga yugurishda vosita faoliyatini boshqarish jarayonini yaxshilashga imkon beradi.

Xulosa. Qisqa masofaga yugurishda sport natijalarining o'sishi ko'plab omillar bilan belgilanadi: mashg'ulotlar jarayonini boshqarishning zamonaviy texnologiyalarini ishlab chiqish; yuguruvchilar uchun sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasining foydalanilmayotgan resurslarini, shuningdek, harakatni muvofiqlashtiruvchi fazilatlar ko'rsatkichlarining optimal nisbatini ta'minlaydigan jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash: mushaklar kuchi, tezlik, chidamlilik, maxsus chaqqonlik, muvozanat, vosita ritmi; va boshqalar.; markaziy asab tizimining tipologik xususiyatlari; sportchining axloqiy, irodaviy va axloqiy fazilatlarining rivojlanish darajasi va boshqalar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bondarenko, K.K. Yillik o'quv tsiklida 15-16 yoshli qisqa masofaga yuguruvchilarning o'quv yuklamalari tarkibi / K.K. Bondarenko, V.G. Nikitushkin // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. - 1996.-No8.-B.29-32.
2. Vrublevskiy, E.P. Malakali sportchilarni tayyorlashni individuallashtirishning uslubiy asoslari / E.P. Vrublevskiy, D.E. Vrublevskiy // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. - 2007. - 1-son. - 46-bet
3. Doronina, E.A. Sprint yugurish texnikasining ba'zi masalalari bo'yicha / E.A. Doronina // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. - 2007. - No 12. - B. 44.
4. Kryazhev, V.D. Yugurish harakatlarini takomillashtirish / V.D. Kryazhev. - M.; VNIIFK nashriyoti, 2002. - 191 b.
5. Nazarenko, L.D. Harakatni muvofiqlashtirishni rivojlantirish vositalari va usullari / L.D. Nazarenko. - M.: Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti, 2003. - 258 b.
6. Pyanzin, A.I. Malakali sprinterlarning tayyorgarligining namunaviy xususiyatlarini shakllantirishda itarish parametrlarining mutanosibligi / A.I. Pyanzin, E.V. Solodenov // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. - 2008. - No 6. - B. 46-50.