

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

SAIDOVA NIGORA RUSTAM QIZI

**YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK
MASHG‘ULOTLAR JARAYONINI BOSHQARISH**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq–2024

**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati
mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Saidova Nigora Rustam Qizi

Yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar jarayonini boshqarish.....3

Саидова Нигора Рустам кизи

Управление тренерочным процессом годичной подготовки бегунов.....29

Saidova Nigora Rustam qizi

Management of annual training processes for runners.....59

E'lon qilingan ishlar ro'uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....63

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

SAIDOVA NIGORA RUSTAM QIZI

**YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK
MASHG‘ULOTLAR JARAYONINI BOSHQARISH**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq–2024

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.1.PhD/Ped4637 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume)) ilmiy kengash veb-sahifasining www.jtsu.uz va "Ziyonet" Axborot-ta'lim portali manzilida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Olimov Muxsinbek Sotivoldiyevich
pedagogika fanlari doktori(DSc), professor

Rasmiy opponentlar:

Isakulova Nilufar Janikulovna
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Ruzamuhamedov Kamoliddin Faxriddinovich
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Yetakchi tashkilot:

Guliston davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi ilmiy daraja beruvchi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli ilmiy kengashning 2024-yil "____" "____" soat ____ dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar ko'chasi, 15-uy. Tel.: (0-370)-717-27-27, faks:(0-370) 717-17-76, veb-sayt: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, "Madaniyat saroyi" 2-qavat kichik majlislar zali,).

Dissertatsiya bilan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (____raqam bilan ro'yxatga olingan). Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks (0-370) 717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2024-yil "____" _____ kuni tarqatilgan.
(2024-yil "____" _____ dagi _____ raqamli reyestr bayonnomasi)

R.M.Matkarimov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash raisi, p.f.d. (DSc), professor

Sh.Sh.Gaziyev

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash ilmiy kotibi,
p.f.d. (DSc), dotsent

A.N.Shopulatov

Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash qoshidagi Ilmiy
seminar raisi, p.f.d. (DSc), dotsent

Kirish (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va uning zaruriyati. Dunyo miqiyosida yengil atletika sport turlarini rivojlanib borishi iqtidorli, istiqbolli sportchilarni izlab topish barobarida sportchilar tayyorlash tizimini tubdan isloh qilish va optimal rejalashtirish asosida ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonlarini istiqbolli rejasini ishlab chiqish, tashkil etish hamda maqsadli boshqarish bilan chambarchas bog‘liq bo‘lmoqda. Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimida turli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ammo shunday bo‘lsa-da sportchilar tayyorlash tizimini to‘g‘ri tashkil qilish va boshqarish masalalari kundan-kunga dolzarb vazifalardan biriga aylanib bormoqda. Chunki jahon sport arenalarida o‘tkazib kelinayotgan musobaqalardagi ko‘rsatilayotgan sport natijalarini tobora yuksalib borishi o‘tkaziladigan mashg‘ulot jarayonlarini samarali boshqarish talabini qo‘ymoqda.

Jahon sport amaliyotidagi bugungi kunda mashg‘ulot jarayonida joriy, operativ, bosqichli boshqaruv usullaridan keng foydalanib kelinmoqda. Sportchilar tayyorlash tizimini boshqarish bo‘yicha tubdan takomillashtirilgan texnologiyalar yordamida ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, sportchilar tayyorlash tizimida va sport turlariga saralash jarayonida tibbiy-biologik, psixofiziologik, anotomo-morfologik ko‘rsatkichlarni nazorat qilish, ko‘p yillik mashg‘ulotlarni rejalashtirish va boshqarish masalalariga turli ilmiy yondashuvlardan foydalanib izlanishlar olib borilmoqda. Ammo shunday bo‘lsa-da, yengil atletikachi qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg‘ulotlar jarayonini turli usullar asosida boshqarish bugungi kundagi dunyo mutaxassislari oldida turgan muhim masalalardan sanalmoqda. Lekin, qisqa masofaga yugurish bo‘yicha tayyorgarlik jarayonlarini boshqarishni optimallashtirilgan variantini ishlab chiqish va amaliyotda qo‘llash zarurati yuzaga kelmoqda.

Yurtimizda so‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida judayam ko‘p islohatlar olib borilmoqda. Jumladan, sportchilar tayyorlash ayniqsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini, tubdan isloh etish, sport mashg‘ulotlarini boshqarishda bosqichli, joriy, tezkor boshqaruv usullarini uyg‘unlashtirish, yillik yuklamalar taqsimotini sportchining individual xususiyatlaridan kelib chiqib rejalashtirish, yuklamalarni optimallashtirish, mikrosikllarni yanada takomillashtirish kabi turli usullar qo‘llanilib kelinmoqda. Turli xil sport turlari bo‘yicha yurtimiz vakillarining Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari va Osiyo o‘yinlarida yuksak sport natijalarga erishayotganligini O‘zbekistonning dunyoda sport sohasida obro‘-e‘tiborini yanada yuksalishiga xizmat qiladi, albatta. “Respublikamizning turli hududlarida jahon standartlariga mos zamonaviy sport inshootlari qurilmoqda”¹ bu esa murabbiylarga katta ma‘suliyatli vazifalarini belgilab bermoqda. Jahon arenalarida yurtimiz sha‘nini yanada yuqoriga ko‘tarish uchun ham ularning mashg‘ulot jarayonlarini zamonaviy innovatsion texnologiyalardan samarali darajada foydalangan holda

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son va “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi farmoni

mashg'ulot va musobaqa faoliyatini boshqarish sohada katta ahamiyat kasb etmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-iyundagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son va "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi farmonlari, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublikada fan va texnologiyalar ritvojlantirishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning I. Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" bilan bog'liq ustuvor yo'nalishlariga mos ravishda amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Yengil atletikaning turli masofalarga yugurish turlarida ham sportchilar o'rtasida raqobatning keskinlashuvi yillik mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning ilmiy jihatdan asoslangan variantini ishlab chiqish uslubiyatiga e'tibor qaratilgan (G.G.Arzumanov, K.T.Shakirjanova, R.Qudratov, N.T.To'xtaboyev, M.S.Olimov, I.R.Soliev va boshqalar)². Jumladan, tezkorlik qobiliyatlarining tarkibiy komponentlari (oddiy va murakkab harakat reaksiyasi, ma'lum vaqt ichida harakatni takrorlash soni va h.k.) ularni sport turlarida bir-biridan farqlanish xususiyatlari, anaerob ish qobiliyatiga asoslangan tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish metodlari, vositalari va baholash masalalari ochib berilgan.

Yengil atletika sport turini rivojlantirish, kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda rejalashtirish, yillik yuklamalar hajmining belgilangan shiddatida bajarilishi, qo'llaniladigan vosita-usullarning eng optimal va samarali variantlari asosida mashg'ulotlarni olib borish, qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ularning integral tayyorgarlik imkoniyatlarini shakllantirishga oid masalalar soha mutaxassislari A.A.Ter-Ovanesyan, L.P.Matveyev, V.N.Platonov, O.I.Pavlova, P.Tompson, V.A.Koleda, V.V.Klinov, M.S.Kojedub,

² Арзуманов Г.Г. Влияние тренировочных режимов на изменение показателей структурных компонентов техники бега и специальной работоспособности спринтеров. Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Арзуманов Геннадий Георгиевич; – М., 1982. – 25 с.; Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma – T.: 2009. – 58 b.; Qudratov R. Yengil atletika. Darslik. – T.: 2014. - 342 b.; To'xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Qisqa masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma – T.: 2017. – 186 b.; Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smurigina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". – T.: 2018. – 662 b.

Ye.P.Vrublevskiy va boshqalar³ tomonidan yetarlicha o'rganib chiqilgan.

O'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab va favqulodli vaziyatlar rejimida harakatlanish tezligi bilan farqlanuvchi sport o'yinlarida, ayniqsa yengil atletikada tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash, ularni mashg'ulotlar davomida shakllanishi va o'sish sur'ati maxsus testlarga asoslangan tadqiqotlar asosida o'rganilgan, turli yosh va sport malakasiga mansub yengil atletikachilarga mo'ljallangan me'yoriy talablar hamda model' ko'rsatkichlar ishlab chiqilganligi e'tirof etilgan (M.T.Pain, A.Hibbs, S.Schiffer, D.Jurgen)⁴.

Shunga qaramay, hali ham ta'lim maskanlarida faoliyat olib borayotgan yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turlariga ixtisoslashgan talaba-sportchilar bilan o'tkazilayotgan mashg'ulotlarning tashkil etilishi, mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati, bajarilish sur'ati va samaradorligini talab darajasida deb bo'lmaydi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 2020-2024 yillarga mo'ljallangan ilmiy-tadqiqot ishlar strategiyasi va istiqbolli rejasining "O'zbekiston terma jamoalarida malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish" mavzusidagi ilmiy yo'nalishi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi qisqa masofaga yugurish bilan shug'ullanuvchi sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini majmual nazorat yordamida boshqarish samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarlik jarayonlarida boshqaruv usullarini qo'llanilishi va uni samaradorligini pedagogik tajribada aniqlash;

qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarligining mashg'ulot va musobaqa davrlari uchun pedagogik nazorat me'yorlarini ishlab chiqish;

qisqa masofaga yuguruvchilarning funksional tayyorgarlik darajasini xisobga olgan holda, tayyorgarlikning mikro, mezo, va makro sikllarida yugurish tezligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish;

qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini optimallashtirilgan boshqaruv modelini ishlab chiqish va pedagogik tajribada

³ Тэр-Ованесян А.А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. – М.: Сов. спорт, 1992. – 190 с.; Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учеб. для вузов ФК / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.; Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.; Павлова О.И. Структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики: автореф. дис...д-ра пед. наук / - М., 2005. – 46 с.; Томпсон, П. Дж.Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению лёгкой атлетике. – М.: 2010. – 218 с.; Коледа В.А. – Теория спорта: учебные пособие / В.А.Коледа, В.В.Клинов, «Мозыр» : МГПУ имени И.П.Шамякина, 2017. 185 с.; Кожедуб, М.С. Роль индивидуального подхода тренера в подготовке квалифицированных легкоатлетов / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт: научно-методический журнал. – 2018. – № 1. – С. 20-22.

⁴ Pain, M.T.G. Sprint starts and the minimum auditory reaction time / M.T.G. Pain, A. Hibbs // Journal of Sports Sciencyes. - London. - 2007. - Vol. 25, No. 1. - P. 7986; Schiffer, Jurgen. Start v sprinte. Legkoatleticheskiy Vestnik IAAF. 1/2009 .24:1; 97 – 119.

samaradorligini ilmiy asoslash.

Tadqiqotning obyekti sifatida qisqa masofalarga yugurish turlariga ixtisoslashgan talaba-sportchilarning o'quv mashg'ulot jarayoni tanlab olingan.

Tadqiqot predmetini qisqa masofalarga yugurish turlariga ixtisoslashgan talaba-sportchilar bilan o'tkaziladigan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar va musobaqa jarayonini boshqarish tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, antropometrik usul, BEURER pulsotaxograf uskunasi bilan foydalanish, start reaksiyasini aniqlash, pedagogik tajriba, pedagogik testlash, matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar jarayonlarini boshqarishda sprinterlarni start reaksiyasini va start tezligini oshirishiga qaratilgan mashqlar kompleksini (startdan chiqish, startdan chiqib yugurish) qo'llash hisobiga talaba-sportchilarni mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonini boshqarish imkoniyatlari oshirilgan;

qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarlik mikrosikllarida (tortuvchi, hajmli, zarbdor, musobaqa oldi davrlari, musobaqa davrlari uchun) pedagogik nazorat qilish, texnik-taktik rivojlantirish me'yorlarini ishlab chiqish hisobiga ularni musobaqalarga samarali tayyorlash imkoniyatlari kengaytirilgan;

qisqa masofaga yuguruvchilarni funksional tayyorgarligini rivojlantirishda turli shiddat zonalarida (o'rta, katta, submaksimal va maksimal zonalarda) yuklamalarni to'lqinsimon bajarish hisobiga sprinterlarda funksional zaxira imkoniyatlarini boshqarish va rivojlantirish takomillashtirilgan;

qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarligining turli bosqichlarida joriy, oraliq, tezkor, bosqichli mashg'ulotlar modelini qo'llash hisobiga sprinterlarni sport musobaqasiga tayyorlash tizimi takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

yengil atletika sport turida texnik, taktik, funksional ko'rsatkichlarni pedagogik nazorat qilish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan;

qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari uchun bir yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari tuzish va optimal nisbatlarini qo'llash metodikasi takomillashtirilgan;

turli puls zonalarida ishlash ahamiyati (aerob, anaerob, fitness, sog'lomlashtirish) puls zonalaridagi organizm funksional holati, yuklamalarni sportchilar organizmi moslashuvchanligini va ularning funksional xolatini majmuali boshqaruv asosida mashg'ulot jarayoni boshqarib borilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Pedagogik tadqiqotlarning ishonchliligi pedagogik bilish nazariyasi va uslubiyati bo'yicha xorijiy hamda mamlakatimiz yetakchi olimlari va ularning qarashlari bilan asoslanganligi, olingan natijalarning ishonchliligi qo'llanilgan an'anaviy testlarning xalqaro yengil atletika amaliyotida rasman qabul qilinganligi, harakat qobiliyatlarini testlash nazariyasi talablariga asoslangan tartibda "test-retest" sinovlaridan o'tkazilganligi,

testlash tartib-qoidalariga rioya qilinganligi bilan belgilanadi. Shuningdek, bu birini o'zaro to'ldiradigan va tadqiqot vazifalariga mos keladigan tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi, tadqiqot natijalarining sifat jihatidan ta'minlanganligi, tadqiqot ishlari va nazorat sinovlarining oshkoraligi hamda olingan tadqiqot natijalarini hisoblashda matematik statistik usullar qo'llanilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati shundan iboratki, yengil atletika sport turining qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarni tayyorlash mobaynida pedagogik nazorat qilish asosida texnik-taktik, natijalarni pedagogik eksperimentda qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarni tayyorlashning maqsadli takomillashtirishning pedagogik nazorat qilish yordamida, shuningdek ularni qo'llash samaradorligini aniqlashda sinovdan o'tkaziladi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, sport mashg'ulotlari bosqichlarini rejalashtirishda murabbiy va sportchi orasida samarali boshqaruv qarorlarini qabul qilish darajasini oshirish uchun o'quv mashg'ulot jarayonini boshqarishda bosqichli, joriy, tezkor boshqaruv usullarini tizimli qo'llash muhim ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning tezkorlik, jismoniy, funksional oshirish bo'yicha uslubiyat, tajriba va tadqiqot natijalari asosida:

qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar jarayonlarini boshqarishda sprinterlarni start reaksiyasini oshirishiga qaratilgan mashqlar kompleksini (startdan chiqish, startdan chiqib yugurish) qo'llash bo'yicha tavsiyalar talaba-sportchilar o'quv-mashg'ulotlari jarayoniga joriy etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2023-yil 29-dekabrda 03-01/04/20/14003-son ma'lumotnoma). Natijada talaba-sportchilari quyidagi natijalarni qayt etishdi: jismoniy tayyorgarlik 2,089 %, o'rtacha o'sish sur'ati har bir ko'rsatkich bo'yicha 2,05% ga o'sgan;

qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning mashg'ulotlar jarayonlarida yuklamalar taqsimoti individuallashtirilgan va har bir sportchiga alohida yuklamalar joriy etilgan natijada jismoniy tayyorgarlik 14,9% ga oshgan. Ushbu bo'yicha tavsiyalar talaba-sportchilar o'quv-mashg'ulotlari jarayoniga joriy etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2023-yil 29-dekabrda 03-01/04/20/14003-son ma'lumotnoma). Natijada, tezkor tayyorgarlik 2,045 %, funksional tayyorgarlik 2,013% ga o'sgan;

qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarlik mikrosikllarida (tortuvchi, hajmli, zarbdor, musobaqa oldi davrlari, musobaqa davrlari uchun) pedagogik nazorat qilish me'yorlarini ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar talaba-sportchilar o'quv-mashg'ulotlari jarayoniga tadbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2023-yil 29-dekabrda 03-01/04/20/14003-son ma'lumotnoma). Natijada talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi 12,06% ga oshgan;

qisqa masofaga yuguruvchilarni funksional tayyorgarligini rivojlantirishda turli shiddat zonalarida (o'rta, katta, submaksimal va maksimal zonalarda)

yuklamalarni bajarish hamda mashg'ulotlarini tuzish metodikasi ROSMM sportchilari uchun qo'llanilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2023 yil 29-dekabrda 03-01/04/20/14003-son ma'lumotnoma). Natijada sportchilarning tezkorlik, jismoniy tayyorgarlik hamda funksional ko'rsatkichlari 12,06% ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 11 ta ilmiy-uslubiy ishlar, tayyorlangan jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi huzurida (2 ta respublika va 1 ta xorijiy) ilmiy jurnallarda, 2 ta xalqaro maqola, 6 ta ilmiy-amaliy anjuman to'plamlarida) maqolalar chop etilgan.

Dissertatsiya hajmi va tuzilishi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bobdan iborat, hajmi 120 sahifalik matndan iborat, 34 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning "Kirish" qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, ob'ekti, predmeti, usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotdan olingan natijalarning ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy etilishi, aprobatsiyasi va e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning "**Qisqa masofaga yuguruvchilar bilan o'tkaziladigan yillik mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishini aniqlash va mazmuni bo'yicha adabiyotlar tahlili**" deb nomlangan birinchi bobida tanlangan mavzu doirasida chop etilgan grafik manbalar, ilmiy-metodik ma'lumotlar, tadqiqotlar natijalari va bu borada mutaxassis-olimlar tomonidan bildirilgan fikr mulohazalar qiyosiy tahlil qilingan.

Jumladan, tezkorlik qobiliyatlarining tarkibiy komponentlari (oddiy va murakkab harakat reaksiyasi, ma'lum vaqt ichida harakatni takrorlash soni va h.k.) ularni sport turlarida bir-biridan farqlanish xususiyatlari, anaerob ish qobiliyatiga asoslangan tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish metodlari, vositalari va baholash masalalari ochib berilgan (L.P.Matveev, 2010; V.N. Platonov, 2019; V.M.Zatsiorskiy, 2019; J.K. Holodov, V.S. Kuznetsov, 2014).

Dissertatsiyaning "**Tadqiqotni tashkil etish va o'tkazish uslubiyati**" deb nomlangan ikkinchi bobida belgilangan maqsad va vazifalar doirasida o'tkazilgan tadqiqot metodlari, ularning mohiyati, mazmuni hamda qo'llash tartib va qoidalari ochib berilgan. Jumladan, qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning yillik mashg'ulot jarayonlarini samarali boshqarish orqali ishlab chiqilgan metodikadan foydalanib sportchilarning jismoniy, tezkorlik va funksional ko'rsatkichlarini oshirish natijaviyligini o'rganish maqsadida amalga oshirilgan pedagogik tadqiqotlarni tashkil etish va o'tkazish usullari bo'yicha ma'lumotlar bayon etilgan.

Dissertatsiya ishining ikkinchi bobida quyidagilarga katta e'tibor berildi. Jumaladan, tadqiqotga tayyorgarlik ko'rish, tadqiqotda qo'llaniladigan asosiy tushunchalarni o'rganish, tanlangan mavzuni dolzarbligini asoslash, tadqiqot maqsadi va aniq vazifalarni qo'yish, tadqiqot ob'yekti va predmentini aniqlash, tadqiqot o'tkazish uslublarini tanlash, tadqiqot jarayonini bayon qilish, tadqiqot natijalarini tahlil qilish, tadqiqot natijalarini muhokama qilish, xulosalarni shakllantirish va h.k. Tadqiqot ishi uch bosqichda amalga oshirilganligi haqidagima'lumotlar berib o'tilgan.

Dissertatsiyaning **“Qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonini boshqarishni innovatsion texnologiyalar orqali takomillashtirishning uslubiy asoslari va boshlang'ich natijalar”** deb nomlangan uchunchi bobida qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlar kompleksi, start reaksiyalarini oshirish, nafas mashqlari hamda oyoq va qo'l mushaklarini yanada rivojlantirish uchun qo'llaniladigan vositalar hamda mashg'ulot jarayonini boshqarishni innovatsion texnologiyalar orqali takomillashtirish bo'yicha pedagogik tajriba boshidagi natijalar, shuningdek ularni muhokamasi keltirilgan.

Dissertatsiyaning **“Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning mashg'ulot jarayonini boshqarishni innovatsion texnologiyalar orqali takomillashtirish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari va ularning muhokamasi”** deb nomlangan to'rtinchi bobida talaba-sportchilar bilan o'tqazilgan pedagogik tajriba natijalari batafsil bayon qilingan. Nazorat va tajriba guruhlar talaba-sportchilarning tajriba boshidagi va yakunidagi natijalar diagramma hamda jadval ko'rinishida aks ettirilgan.

1-jadval

Sprinterning oyoq mushaklar, guruhlarini rivojlantirish bo'yicha umumiy chidamliligini oshirish mashqlari

| Kompleks soni | Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun tanlangan mashq mazmuni | Me'yori |
|---|--|-------------------------------|
| Oyoqlar uchun maxsus mashqlar | -kichik kichik qadamlar tashlab maksimal yugurish | 4-6 marta |
| | -aniq chiziq bo'ylab, to'g'ri chiziq bo'ylab va radiusli yugurish | 4-6 marta |
| Sprinteriga kerakli muskullar gruppasini kuchini o'stirish uchun mashqlar | -qum ustida turli tomonga yugurish | 4-6 marta |
| | -depsinish oyoqni to'g'irlab, maksimal sakrab qadam tashlash -sonning orqa tomon muskullarini mustahkamlash uchun, imkon qadar, keng qadam tashlab yugurish | 4-6 marta 4-6 marta |
| Umumiy chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar | -masofani bo'laklarda yugurib o'tish mashqlari | 6 marta |
| | -100 (m) yuguruvchilar uchun 150-300 (m) -400 (m) yuguruvchilar uchun 200-300 (m) - kross 30 daqiqa | 4 marta 4 marta 1 marta |
| Sprinterning qo'l mushak kuchini, start reaksiyalari, hamda UJT rivojlantirish mashqlari | | |

| | | |
|---|--|-----------|
| Qo'l mushak kuchini rivojlantirish uchun mashqlar | -bryuslarda ikki qo'lda tayanib gavnani yuqoriga ko'tarish -bryuslarda ikki qo'lga tayanib harakatlanish -gimnastik skameykaga o'tirgan holda o'ng va chap qo'lda gantellarni almashtirib ko'tarish -trenajorda o'tirgan holatda qo'llarni bir-biriga yaqinlashtirish | 2-4 marta |
|---|--|-----------|

1-jadval davomi

| | | |
|---|---|-----------|
| Start reaksiyasini oshirish uchun mashqlar kompleksi | -startga kamandasini bajarish -diqqat kamandasini bajarish -ovozli signal yordamida qayta-qayta startdan chiqish -10,20,30 (m) masofaga yugurish | 2-4 marta |
| Sprinterning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish | -Kuper testi (12 minut yugurish) - 60 (m) masofaga mokkisimon yugurish - 30 (m) masofag kiyikcha usulida yugurish -maksimal tezlikda yugurish -20,30,60 (m); | 2-4 marta |
| Sprinterning qisqa masofaga yugurishda to'g'ri nafas olish, ritmini shakllantiruvchi yugurish texnikasi, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish mashqlari | | |
| Qisqa masofaga yugurishda to'g'ri nafas olish texnikasi | -startga buyrug'i berilishidan oldin 2-3 marta chuqur nafas olib start holatini egallash -diqqat kamandasidan keyin oddiy nafas olishga o'rgatish -signaldan so'ng yugurib boshlaganda yarim nafas olib chiqarish | 6-8 marta |
| Qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish | -oyoq tirkaklarini rostlab undan chiqarish -30 (m) -60 (m) -100 (m) -200 (m) | 2-4 marta |
| Maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish | -takroriy, o'zgaruvchan, dam olish oraliqlarini ohirigacha almashlash va qo'llash | 30-daqiqa |

Talaba-sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini boshqarishda mikrosikllarga alohida to'xtaldik. Ya'ni mikrosikllarni takomillashtirish orqali joriy, bosqichli, tezkor boshqaruv usullarini qo'llab mashg'ulot jarayonlarini boshqardik.

Tayyorgarlik davrida talaba-sportchilarni haftalik mikrosikllar mashg'ulotlari jarayonini boshqarish

Tortuvchi mikrosikl

Dushanba. Anaerob rejimda 6-8 km kross yugurish, mushaklarni bo'shashtiruvchi turli tortilish mashqlari 10-15 daqiqa davomida, UJT oshirish mashqlari 20-30 daqiqa davomida, bel va qorin mushaklarini rivojlantiruvchi

mashqlar 2-4 seriya davomida, bir oyoqda 15-20 marotaba o'tirib turish, yengil yugurish mashqlari 40 metr masofaga, oyoqlarni oldinga va orqaga tashlagan holda mashq bajarish, har bir oyoqda 100-120 marotaba qum to'ldirilgan yamada turli sakrash mashqlarini bajarish (chap, o'ng va juft oyoqda).

Seshanba. 4-5 (km) masofaga aerob kross yugurish, URM 15 daqiqa davomida, yadro sharini bosh orqasidan va ikki qo'llab oldinga uloqtirish, o'yin 20-30 daqiqa davomida.

Chorshanba. Yengil yugurish 10-15 daqiqa davomida, egiluvchanlik mashqlari 15 daqiqa davomida, maxsus yugurish mashqlari 8-10 marta 60-80 metrga ikki seriya yugurish, 5 (km) masofaga aralash rejimda kross yugurish.

Payshanba. Dam olish kuni.

Juma. 10-15 daqiqa davomida yengil yugurish, URM egiluvchanlikni rivojlantirish 10-15 daqiqa davomida, umumiy kuchni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini qo'llash, chidamlilikni og'irlashtirilgan jismlar bilan bajariladigan mashqlarni 8-10 marta bajarish, takrorlanish soni 2-seriya davomida, chap va o'ng oyoqda o'tirib turish, o'z og'irligini 100% ga teng bo'lgan shtanga bilan o'tirib turish, qorin va bel mushaklariga 80-90 % shtangani dast ko'tarish 80-90% , yarim o'tirgan holda 100-120% shtanga bilan o'tirib turish, yotgan holatda 80-90%, yugurish 6-8 marta 100-120 (m), 70-80% da yugurish.

Shanba. Yengil yugurish 10-15 daqiqa, URM 15-20 daqiqa, 8 x 50m/100, takroriy dam olish oralig'ini qo'llash, mashqni 80-90 % da bajarish, o'yin (volleybol, basketbol, futbol)

Yakshanba. Dam olish.

Yuqorida berilgan haftalik mikrosiklda tortuvchi mikrosikl misol tariqasida berilgan. Bundan tashqari yana dissertatsiya ishida tortuvchi, hajmli, shiddatli MJT, hajmli texnik, shiddatli, musobaqa oldi tayyorgarlik, musobaqa hamda tiklovchi mikrosikllarga misollar keltirilgan. Biz tomonimizdan mashg'ulot jarayonlarini boshqarish BEURER (pulsataxograf) uskunasiidan foydalanib mashg'ulotlarni boshqarishga e'tibor qaratdik.

Sportchining mashg'ulotlar olib borish mobaynida mikrosikl, mezosikl, musobaqa oldi faoliyati, musobaqadan keying tiklanish, dam olish oraliqlari barcha-barcha bosqichlarda BEURER (pulsataxografdan) foydalandik. Mutaxassislar puls zonalarini besh toifasini ajratadilar. Har bir puls zonalarini 10% ga taxminan farq qiladi. Har bir puls zonalarini o'ziga xos xususiyatlari mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili olib borilganda yuqorida berilgan beshta puls zonasining alohida nomlari mavjud emas, lekin ularga aniq xarakteristikalar berib borilgan. Beurer uskunasiida ushbu zonalar piktogrammalar yordamida aniq ko'rsatib boriladi va maxsus chizmalar yordamida aniq ko'rsatib beradi va maxsus chizmalar yordamida organizmga tushayotgan yuklamalarni aniq ko'rsatib beradi. Ushbu uskuna bizga har bir sportchi mashg'ulot jarayonini boshqarishda individuallashtirishga imkon beradi.

Sog'lomlashtirish zonasi - kichik intensiv zona hisoblanib bunda sportchi 50-60% shiddat zonasida YQS 115-120 ta zarbagacha bir daqiqa mobaynida

kuzatiladi. Bu zonada ishlash sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi undan yuqori puls zonalarida ishlashga yordam beradi. Bu toifadagi mashg'ulotlar sportchi uchun qulay va yengildir. Jismoniy tayyorgarligi sust bo'lgan sportchilarning faolligini oshirish maqsadida qo'llaniladi.

Fitness zona - 60-70 % yuklama bilan ishlash. Fitness zonasida yurak urushi chastotasi 120-135 ta zarba bir daqiqada. Bu zonada sportchilar bilan mashg'ulot olib borishimiz sportchilarning umumiy chidamlilikni oshirishimizga yordam beradi. Fitness zonasida mashg'ulot olib borgan sportchilar mushak massasi ortadi hamda kapilyar qon tomirlar devori mustahkamlanadi. Ushbu zonada mashg'ulot olib borish mobaynida 85% yog', 10% uglevod, 5% oqsil parchalanadi. Yurak qon-tomir tizimi hamda nafas olish yaxshilanadi.

Aerob zona - 70-80% yuklama shiddati bilan ishlanadi. Yurak urushi normada ushbu zonada 135-155 tagacha bir daqiqada yetadi. Ushbu zona yuguruvchilarda chidamlilikni oshirishni optimal zonasi zonasidir. Ushbu zonada ishlash sportchilarimizni aerob imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi. Ushbu yugurish mobaynida mushaklardagi mayda kapilyar qon tomirlarda kislorod aylanishi yaxshilanadi. Nafas olish hamda yurak qon-tomir tizimining funktsional holatini yaxshilaydi.

Anaerob zona - 80-90% yuklama shiddati bilan ishlanadi. Yurak urushi soni bir daqiqada 155-175 tagacha yetadi. Ushbu zonada mashg'ulot olib borish sport natijalarini yaxshilashga va tezkor- chidamlilikni oshiradi. Yuklama hajmi 90% ga yetganda qondagi kislorod hajmi organizm uchun yetarli bo'lmaydi va sportchi tanasi anaerob sharoitda ishlashga o'tadi. Anaerob zonada sportchilar uzoq vaqt ishlay olishmaydi, sababi organizmdagi nojo'ya ta'sir sut kislotasi hisoblanib mushaklar tez charchashiga olib keladi. Bu zona sportchilar uchun qisqa muddatli hisoblanib yuklama intensivligi yuqori bo'ladi.

Maksimal zona - 90-100%. Ushbu zonada yurak urushlari soni 175-185 zarbagacha yetadi. Maksimal darajada sport natijakorligini oshirishga yordam beradi. Sportchi organizmi butun kuchini sarflab ishlaydi ya'ni barcha rezervlar ishlaydi. Maksimal shiddat zonasida ishlash professional sportchilar uchun qo'llaniladi. Organizm o'zining imkoniyatidan ko'ra ko'proq ishlaydi.

Biz murabbiylar mashg'ulot jarayonlarini boshqarishda puls zonalariga alohida to'xtaldik.

- yugurish bilan shug'ullanishni boshlagan sportchilar dastlab yuqorida berilgan to'rtta bosqichdan ya'ni- sog'lomlashtirish, fitness, aerob, anaerob zonalarni har birida ishlashi zarur.

- sportchilar razminka jarayoni organizmni keyingi ish harakatlarga tayyorlashga xizmat qiladi va u doimiy ikkinchi puls zonasida amalga oshirilishi kerak.

- yuqori shiddat bilan olib borilgan mashg'ulotlardan so'ng organizmni tiklanish jarayoni uchun aerob zona eng qulay va optimal deb hisoblanadi.

- sportchining doimiy ravishda pulsini tekshirib borishimiz nafaqat tiklanish jarayonida juda muhim balki yuklamalar organizmga ta'sirini doimiy ravishda o'rganilib boriladi va ushbu yuklamalar to'g'ri taqsimlanishiga yordam beradi.

Qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun yillik tayyorgarlik yuklamalarining optimal tuzulishi

| Oylar | Sentyabr | | | Oktabr | | | Noyabr | | | Dekabr | | | Yanvar | | | Fevral | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|---|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | | | | | | | | | |
| Haftalar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yillik sikning tuzulishi | Tayyorgarlik | | | | | | | | | | | | Yo'naltiruvchi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Umumiy tayyorgarlik | | | | | | | | | | | | Maxsus tayyorgarlik | | | | | | | | | | | | Musobaqa | | | | | | | | | | | |
| Asosiy ko'rsatkichlari | Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish | | | | | | | | | | | | Tezlik, tezkor-kuch sifatini va tezkor chidamlilikni rivojlantirish | | | | | | | | | | | | Qisqa masofalarga yugurishning musobaqa texnikasi | | | | | | | | | | | |
| 1. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| Umumiy mashg'ulotlar soni | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| Umumiy mashg'ulotlar soati | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 20 | 22 | 22 | 24 | 20 | 22 | 24 | 24 | 20 | 26 | 24 | 20 | 22 | 24 | 20 | 22 | 24 | 24 | 20 | 22 | | | | | | | | | | | |
| Umumiy yugurishlar hajmi, (km) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Yugurish hajmi va shiddati 96-100%, (km) | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | |
| Yugurish hajmi va shiddati 91-96%, (km) | 2,2 | 2,2 | 1,6 | 2,6 | 2,6 | 2,6 | 1,4 | 1,8 | 2,2 | 2,2 | 2,0 | 1,6 | 1,6 | 2,2 | 2,2 | 2,0 | 1,6 | 2,2 | 2,4 | 2,4 | 1,2 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | | | | | | | | | | | | |
| Yugurish shiddati 90% gacha, (km) | 4,0 | 4,0 | 3,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 3,0 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 2,8 | 2,8 | 4,2 | 4,2 | 3,8 | 3,8 | 3,8 | 2,6 | 2,6 | | | | | | | | | | | | |
| Yugurish mashqlari hajmi, (km) | 2,1 | 2,1 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,4 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 2,2 | 2,2 | 2,2 | 2,2 | 2,2 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 1,4 | 1,4 | 2,0 | 2,0 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | | | | | | | | | | | | |
| 4. | 3,1 | 3,1 | 1,8 | 3,0 | 3,0 | 1,6 | 1,6 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | | | | | | | | | | | | |
| Sakrash mashqlari, depstinishlar, (km) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| Og'riqlar bilan bajariladigan mashqlar, (t) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| O'JT, (s) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | 6 | 12 | 3 | 6 | 8 | 6 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Kross yugurishlar soni | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| Nazariy tayyorgarlik, (s) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Musobaqalar soni /startlar, nazoratlar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| Tashkiliy xakamlik amaliyoti, (s) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| Tibbiy nazorat, (s) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| Tarbiyaviy ishlar, (s) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

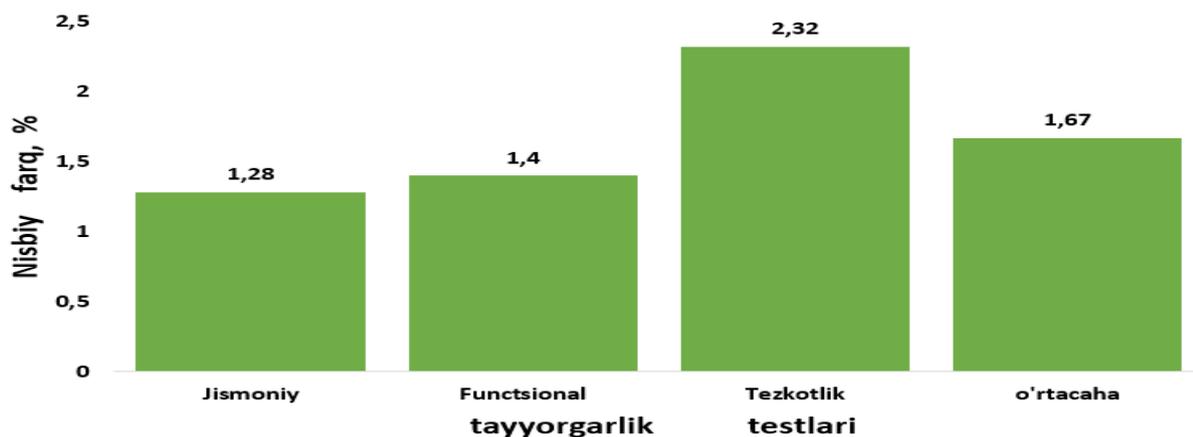
Biz tarafdin ishlab chiqilgan ushbu uslubiyat qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning jismoniy, funksional, texnik va taktik tayyorgarligini inobatga olib ishlab chiqilgan.

Ushbu uslubiyatda umumiy mashg'ulotlar soni 258 tadan iborat bo'lib, bunda umumiy mashg'ulotlarga jami bo'lib 516 soat vaqt ajratilgan. Umumiy yugurishlar hajmi 1002,9 km ni tashkil etadi. Yugurish hajmi va shiddati 96-100% dagi yugurishlar hajmi 66,6 km.ga, yugurish hajmi va shiddati 91-96% da 104,4 km.ga teng. Yugurish shiddati (91% gacha) 160,3 km va yugurish mashqlari hajmi (80-90%) 112,1km ni tashkil etadi. Kross yugurishlar hajmi 530 km.ni tashkil etgan. Kross yugurish bo'yicha yillik hajmning bunday taqsimlanishi qisqa masofaga yuguruvchilarda bazaviy tayyorgarlikni shakllantirish va shu bilan birga, organizmni keyingi ishga tiklash uchun qo'llanilgan. Yuqoridagi qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun ishlab chiqilgan rejalashtirish uslubiyat talaba-sportchilarning oliy o'quv yurtlari o'quv dasturidagi yuklamalarni bajarishini inobatga olib, mashg'ulot jarayoni optimal rejalashtirilgan. Ushbu rejalashtirish dasturi talaba sportchilarining yuklama bajarish oralig'idagi dam olish me'yorlarini hisobga olib ishlab chiqilgan. Bu esa yillik tayyorgarlik siklida talaba-sportchilarning musobaqalarda faol ishtirok etishi va yuqori sport natijalarini ko'rsatishga zamin yaratadi.

Sportchilar tayyorlash tizimida boshqaruv sportchilarni tayyorlashdagi asosiy komponentlardan sanaladi. Sport boshqaruvi o'z mohiyatiga ko'ra sport tayyorgarligi tarkibining turli tizimlari va funksiyalarini boshqarish lozim. Mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish sportchilar tayyorlash tizimidagi qonuniyatlar tamoillar qo'llaniladigan vosita va usullar bundan tashqari sport jixozlaridan foydalanish va ilmiy asoslangan mashg'ulotlarga tadbiiq etish orqali erishiladi. Sportchilar tayyorgarligini boshqarishda bir nechta boshqaruv usullari farqlanadi. Bunga bosqichli, oraliq, joriy boshqaruvlar bo'lib bularning o'z vazifalari mavjud. Bosqichli boshqaruv bu ko'p yillik va yillik yuklamalarda boshqaruvni nazarda tutadi. Bu bosqichli boshqaruvda mashg'ulotlarni optimallashtirishga yonaltirishni amalga oshirishni ko'rsatadi. Qolaversa bosqichli boshqaruv samaradorligi ma'lum bir kamponenti sportchi erishishi kerak bo'lgan tayyorgarlik darajasi yoki sport natijasi haqidagi to'liq tasavvurni borligi bo'lsa; ikkinchidan ma'lum vaqt ichida jismoniy funksional texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi vosita usullarni saralab olish va ularni sport amaliyotida samarali foydalanishni bilish hamda qo'llanilishi uchinchidan tayyorgarlik jarayonini samaradorligini pedagogik nazorat qilish va uni doimiy tahlili asosida o'rganib yillik rejaga o'zgartirishlar kiritish.

Tayyorgarlik va musobaqa bosqichlarida operativ ya'ni tezkor boshqarish bo'lib bu mashg'ulot jarayonida turli mashg'ulot vositalari va majmualarini bajarish vaqtida sportchilar organizmidagi hamda funksional tizimlardagi o'zgarishlarga musobaqa startlari vaqtidagi xarakat reaksiyalarini faoliyatlarining berilgan tavsiflarga erishishni nazarda tutadi.

Tezkor boshqaruv jismoniy funksional texnik taktik psixologik tayyorgarlikning samaraliligini aniqlaydigan va uning xar xil jixatlarini belgilaydigan xal qiluvchi omillardan hisoblanadi.



1-rasm. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlar talaba sportchilarining jismoniy, funktsional va tezkorlik tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

Mazkur diagrammadagi ma'lumotlarni tahlil qilib chiqish jismoniy, tezkorlik va funktsional ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymatlarini nazorat va tajriba guruhlarini sinaluvchi talabalarining tayyorgarlik darajalarini bir-birlariga juda yaqinligini ko'rsatib va shuning o'zi pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isbotlab turibdi. Jumladan, pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini sinaluvchilarining o'rganilgan 6 ta jismoniy tayyorgarlik testlari bo'yicha umumiy o'rtacha nisbiy farq 1,28 % ni, 7 ta tezkorlikni xarakterlaydigan testlar bo'yicha umumiy o'rtacha nisbiy farq 2,32 % ni va 9 ta funktsional tayyorgarlik testlari bo'yicha umumiy o'rtacha nisbiy farq 1,40 % ni, o'rganilgan barcha testlar bo'yicha o'rtacha nisbiy farq 1,67 % ga tengligi tashkil etganligi fikrimiz tasdig'idir.

Dissertatsiyaning **“Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarining mashg'ulot jarayonini boshqarishni innovatsion texnologiyalar orqali takomillashtirish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari va ularni muhokamasi”** deb nomlangan to'rtinchi bobida pedagogik tajriba boshidagi va yakunidagi olingan nazorat va tajriba guruhiga mansub talaba-sportchilarning natijalar qiyosiy tahlili ko'rsatib o'tilgan.

Sportchi talabalarining mashg'ulot jarayonini boshqarishni innovatsion texnologiyalar orqali takomillashtirish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba davomida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zgarish dinamikasi bo'yicha Ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlili va shaxsiy amaliy tajriba ma'lumotlarimiz asosida tanlab olingan testlar bo'yicha nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining pedagogik tajriba boshida va oxirida qayd etilgan (test va retest) natijalari, ularning asosiy statistik xarakteristikalarini, o'rganilgan har bir test bo'yicha guruhlarinaluvchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut va (ushbu guruhda tajriba boshidagi mos ko'rsatkichga nisbatan) nisbiy o'sishlari hamda ushbu absolyut o'sishlarni St'yudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida amalga oshirilgan statistik ishonchlilik baholari ma'lumotlari 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Nazorat (n=24) va tajriba (n = 24) guruhiga mansub talaba sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

| test | Guruh | Tajriba boshi | | | Tajriba oxiri | | | O'sish | t | P |
|--|-------|---------------|----------|-------|---------------|----------|-------|----------|------|--------|
| | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | Absolyut | | |
| joyidan turib uzunlikka sakrash (sm) | NG | 242,16 | 25,53 | 10,54 | 257,43 | 26,06 | 10,12 | 15,27 | 2,05 | <0,05 |
| | TG | 238,62 | 26,22 | 10,99 | 272,24 | 27,44 | 10,08 | 33,62 | 4,34 | <0,001 |
| joyidan turib uchhatlab sakrash (sm) | NG | 695,22 | 101,86 | 14,65 | 747,84 | 105,84 | 14,15 | 52,62 | 1,75 | >0,05 |
| | TG | 704,26 | 105,44 | 14,97 | 814,73 | 114,89 | 14,10 | 110,47 | 3,47 | <0,01 |
| 3-"SPORK" uskunasi yuqoriga sakrash (sm) | NG | 37,62 | 5,09 | 13,53 | 40,72 | 5,35 | 13,14 | 3,10 | 2,06 | <0,05 |
| | TG | 37,02 | 5,17 | 13,97 | 43,69 | 5,74 | 13,14 | 6,67 | 4,23 | <0,001 |
| massasi 6 kg. bo'lgan yadro sharini ikki qo'llab oldinga uloqtirish (sm) | NG | 793,34 | 91,96 | 11,59 | 848,96 | 94,62 | 11,15 | 55,62 | 2,07 | <0,05 |
| | TG | 802,97 | 96,03 | 11,96 | 916,73 | 102,16 | 11,14 | 113,76 | 3,97 | <0,001 |
| massasi 6 kg. bo'lgan yadro sharini ikki qo'llab orqaga uloqtirish (sm) | NG | 776,49 | 97,71 | 12,58 | 827,73 | 100,24 | 12,11 | 51,24 | 1,79 | >0,05 |
| | TG | 784,94 | 101,83 | 12,97 | 885,73 | 107,42 | 12,13 | 100,79 | 3,34 | <0,01 |
| joyidan turib beshhatlab sakrash (sm.) | NG | 11,31 | 1,53 | 13,53 | 12,11 | 1,59 | 13,13 | 0,80 | 1,78 | >0,05 |
| | TG | 11,43 | 1,59 | 13,91 | 13,10 | 1,72 | 13,13 | 1,67 | 3,49 | <0,01 |

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlarida sportchi talabalari tomonidan o'rganilgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha tajriba boshida va oxirida qayd etilgan (test va retest) natijalari pedagogik tajriba davomida o'rganilgan hamma 6 ta ko'rsatkichlarda ham ijobiy o'zgarishlar sodir bo'lganligini ko'rsatib turibdi. Jumladan, o'rganilgan 1-test bo'yicha pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi sportchi talabalari natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 242,16 \pm 25,53$ sm. ga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{X} \pm \sigma = 257,43 \pm 26,06$ sm. gacha, tajriba guruhida esa ushbu ko'rsatkichlar, mos ravishda, tajriba boshidagi $\bar{X} \pm \sigma = 238,62 \pm 26,22$ sm. dan, tajriba oxirida $\bar{X} \pm \sigma = 272,24 \pm 27,44$ sm. gacha ijobiy o'zgarishlari aniqlandi. Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhi sportchilarining tajriba natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi 15,27 sm.ni va ularning (tajriba boshidagi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy o'sishi 6,31 % ni, tajriba guruhida esa ushbu ko'rsatkichlar, mos ravishda, 33,62 sm.ni va 14,09 % ni tashkil etganligi (TGdagi nisbiy o'sish NGdagidan 7,78 foizga ortiqcha o'sganligi) aniqlandi (2-rasm).

Ushbu test bo'yicha qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchligini St'yudent taqsimoti kritik qiymatini hisoblash asosida baholash nazorat guruhidagi ijobiy o'zgarishni qoniqarli ($t=2,05$ va $P<0,05$), tajriba guruhida esa yuqori ($t=4,34$ va $P<0,001$) ahamiyatlilik

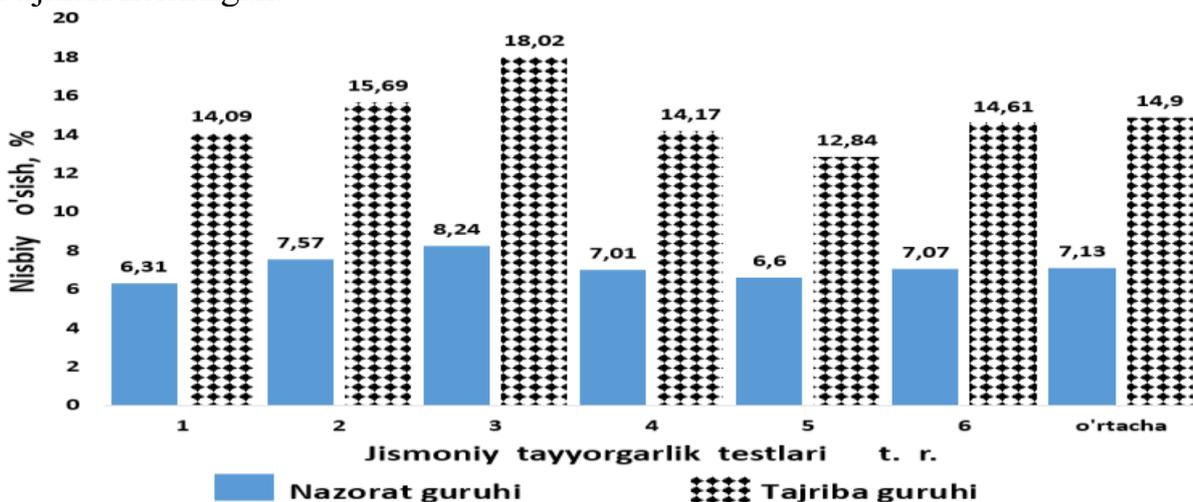
darajasida ishonchli ekanligini aniqlash imkonini berdi.

Shuning bilan birga, pedagogik tajriba davomida nazorat guruhi sinaluvchilarining o'rganilgan 6 ta jismoniy tayyorgarlik testlari orasida eng kichik ijobiy nisbiy o'sish 1-testda (6,31 %), eng katta nisbiy o'sish esa 3-testda (8,24 %) kuzatilgan bo'lsa, 6 ta test bo'yicha umumiy o'rtacha ijobiy nisbiy o'sish 7,13 % ni, tajriba guruhida esa eng kichik ijobiy nisbiy o'sish 5-testda (12,84 %), eng katta nisbiy o'sish esa 3-testda (18,02 %) kuzatilgan bo'lsa, 6 ta test bo'yicha umumiy o'rtacha ijobiy nisbiy o'zgarish 14,09 % ni tashkil etganligi (TGdagi o'rtacha nisbiy o'sish NGdigidan 6,96 foizga ortiqcha o'sganligi) aniqlandi.

O'rganilgan 6 ta jismoniy tayyorgarlik testlarining nazorat guruhida pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchlilik ko'rsatkichlaridan uchta yoki yarmi qoniqarli ($P < 0,05$ hamda $t = 2,05$; $t = 2,06$ va $t = 2,07$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchli va qolgan yarmi yoki yana uchta qoniqarli ($P > 0,05$ hamda $t = 1,75$; $t = 1,79$ va $t = 1,78$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz, tajriba guruhida esa ushbu 6 tadan uchta yoki yarmi yaxshi ($P < 0,01$ hamda $t = 3,47$; $t = 3,79$ va $t = 3,49$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchli va qolgan yarmi yoki yana uchta yuqori ($P < 0,001$ hamda $t = 4,34$; $t = 4,23$ va $t = 3,97$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchli ijobiy o'zgarish kuzatildi.

Bu faktlar biz tomonimizdan pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini tasdiqlab turibdi.

2-rasmda nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini o'rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida (mazkur guruhda tajriba boshidagi mos ko'rsatkichga nisbatan foizlarda ifodalangan) nisbiy o'sishlarini o'zaro solishtirish natijalari keltirilgan.



2-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

Ushbu diagrammada keltirilgan ma'lumotlarni tahlili nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini o'rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida nisbiy o'sishlarining nisbati eng kamida 1,946 marta va eng ko'pida

2,234 marta, guruhlardagi nisbiy o'sishlar bo'yicha esa 2,089 martaga nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida ko'proq o'sganligi kuzatildi.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishni innovatsion texnologiyalar orqali takomillashtirish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba davomida sportchi talabalarning tezkor tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zgarish dinamikasi degan paragrafida tadqiqotlar davomida tezkorlik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining pedagogik tajriba boshida va oxirida qayd etilgan (test va retest) natijalari, ularning asosiy statistik xarakteristikalarini, o'rganilgan har bir test bo'yicha guruhlar sinaluvchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut va (ushbu guruhda tajriba boshidagi mos ko'rsatkichga nisbatan) nisbiy o'sishlari hamda ushbu absolyut o'sishlarni St'yudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida amalga oshirilgan statistik ishonchlilik baholari ma'lumotlari 4-jadvalda keltirilgan.

4-jadval

Nazorat (n = 24) va tajriba (n=24) guruhlariga mansub talaba sportchilarining tezkorlik tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

| test | Gu ruh | Tajriba boshi | | | Tajriba oxiri | | | AO' | t | P |
|--|-----------|---------------|----------|-------|---------------|----------|-------|------|------|--------|
| | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | | | |
| 30(m) masofaga start oldi yugurish vaqti (s) | NG | 3,97 | 0,50 | 12,59 | 3,73 | 0,45 | 12,12 | 0,24 | 1,74 | >0,05 |
| | TG | 3,88 | 0,50 | 12,96 | 3,42 | 0,41 | 12,12 | 0,46 | 3,48 | <0,01 |
| 30 (m) masofaga past startdan yugurish vaqti (s) | NG | 4,14 | 0,60 | 14,57 | 3,85 | 0,54 | 14,12 | 0,29 | 1,73 | >0,05 |
| | TG | 4,07 | 0,61 | 14,99 | 3,51 | 0,50 | 14,13 | 0,56 | 3,49 | <0,01 |
| 30 (m) masofaga yuqori startdan yugurish vaqti (s) | NG | 4,36 | 0,59 | 13,53 | 4,026 | 0,53 | 13,16 | 0,33 | 2,06 | <0,05 |
| | TG | 4,49 | 0,63 | 13,96 | 3,77 | 0,49 | 13,10 | 0,72 | 4,42 | <0,001 |
| 60 (m) masofaga yugurish vaqti (s) | NG | 7,97 | 0,92 | 11,54 | 7,54 | 0,84 | 11,15 | 0,44 | 1,71 | >0,05 |
| | TG | 7,81 | 0,94 | 11,97 | 6,94 | 0,77 | 11,12 | 0,87 | 3,51 | <0,01 |
| 100 (m) masofaga yugurish vaqti (s) | NG | 13,58 | 1,97 | 14,53 | 12,48 | 1,76 | 14,10 | 1,10 | 2,04 | <0,05 |
| | TG | 13,39 | 2,01 | 14,99 | 11,13 | 1,57 | 14,11 | 2,26 | 4,35 | <0,001 |
| 150 (m) masofaga yugurish vaqti (s) | NG | 21,51 | 2,71 | 12,58 | 20,23 | 2,45 | 12,11 | 1,28 | 1,72 | >0,05 |
| | TG | 20,84 | 2,70 | 12,98 | 18,37 | 2,23 | 12,14 | 2,47 | 3,45 | <0,01 |
| 200 (m) masofaga yugurish vaqti (s) | NG | 26,98 | 3,38 | 12,53 | 25,08 | 3,03 | 12,08 | 1,90 | 2,05 | <0,05 |
| | TG | 27,73 | 3,60 | 12,98 | 23,59 | 2,86 | 12,12 | 4,14 | 4,41 | <0,001 |

Izoh: AO'-absolyut o'sish, t-kritik qiymat, P-ahamiyatlilik darajasi.

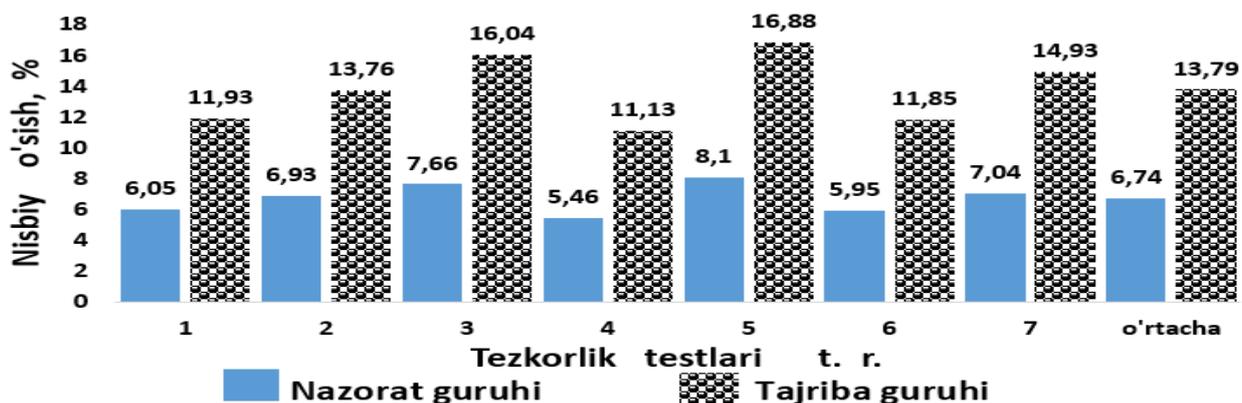
Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat guruhi sportchi talabalari tomonidan o'rganilgan tezkor tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha tajriba boshida va oxirida qayd etilgan (test va retest) natijalari pedagogik tajriba

davomida, xuddi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi singari, o'rganilgan hamma 7 ta ko'rsatkichlarda ham ijobiy o'zgarishlar sodir bo'lganligini ko'rsatib turibdi. Jumladan, o'rganilgan 1-test bo'yicha pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi sportchi talabalari natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 3,97 \pm 0,50$ s. ga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{x} \pm \sigma = 3,73 \pm 0,45$ s. gacha ijobiy tomonga o'zgarganligi aniqlandi. Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha mazkur guruh sportchilarining tajriba natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut o'sishi 0,24 s.ni va ularning (tajriba boshidagi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy o'sishi 6,05 % ni, o'rganilgan 1-test bo'yicha pedagogik tajriba boshida tajriba guruhi sportchi talabalari natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 3,88 \pm 0,50$ s. ga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{x} \pm \sigma = 3,42 \pm 0,41$ s. ga teng ekanligi aniqlandi. Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha mazkur guruh sportchilarining tajriba natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut o'sishi 0,46 s. ni va ularning (tajriba boshidagi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy o'sishi 11,93 % ni tashkil etganligi (TGdagi nisbiy o'sish NGdagi mos ko'rsatkichdan 5,88 foiz miqdorida ortiqcha ijobiy o'zgargan) aniqlandi (3-rasm).

Ushbu test bo'yicha qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchliligini St'yudent taqsimoti kritik qiymatini hisoblash asosida baholash nazorat guruhidagi ijobiy o'zgarishni qoniqarli ($t=1,74$ va $P>0,05$) ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz ekanligini, tajriba guruhida qayd etilgan natijalar o'zgarishini baholash esa yaxshi ($t=3,48$ va $P<0,01$) ahamiyatlilik darajasida ishonchli ekanligini aniqlash imkonini berdi.

Shuning bilan birga, pedagogik tajriba davomida nazorat guruhi sinaluvchilarining o'rganilgan 7 ta tezkorlik tayyorgarlik testlari orasida eng kichik ijobiy nisbiy o'sish 4-testda (5,46 %), eng katta nisbiy o'sish esa 5-testda (8,10 %) kuzatilgan bo'lsa, 7 ta test bo'yicha umumiy o'rtacha ijobiy nisbiy o'sish 6,74 % ni (ushbu nazorat guruhidagi jismoniy tayyorgarlik sinovlaridagi mos 7,13 % ko'rsatkichdan 0,39 % ga kamroq o'sgan), tajriba guruhi sinaluvchilarining o'rganilgan 7 ta tezkorlik tayyorgarlik testlari orasida eng kichik ijobiy nisbiy o'sish 4-testda (11,13 %), eng katta nisbiy o'sish esa 5-testda (16,88 %) kuzatilgan bo'lsa, 7 ta test bo'yicha guruhdagi umumiy o'rtacha ijobiy nisbiy o'sish 13,79 % ni (nazorat guruhidagi mos 6,74 % ko'rsatkichdan 7,05 % ga yoki 2,045 martaga ko'p o'sgan) tashkil etganligi aniqlandi.

O'rganilgan 7 ta tezkorlik tayyorgarlik testlarining nazorat guruhida pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchlilik ko'rsatkichlaridan to'rttasi yoki 57,14 foizi qoniqarli ($P>0,05$ hamda $t = 1,71$ va $t = 1,74$ oraliq intervalida joylashgan qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz va qolgan 42,86 foizi yoki yana uchtasi qoniqarli ($P<0,05$ hamda $t = 2,06$; $t = 2,04$ va $t = 2,05$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchli, tajriba guruhida pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchlilik ko'rsatkichlaridan uchtasi yoki 42,86 foizi yuqori ($P<0,001$ hamda $t = 4,42$; $t = 4,35$ va $t = 4,41$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida va qolgan to'rttasi yoki 57,14 foizi yaxshi ($P<0,01$ hamda $t = 3,48$; $t = 3,39$; $t = 3,51$ va $t = 3,45$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchli ijobiy o'zgarganligi kuzatildi.



3-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining tezkorlik tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

Ushbu diagrammada keltirilgan ma'lumotlarni tahlili nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining tezkorlik tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini o'rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida nisbiy o'sishlarining nisbati eng kamida 1,974 marta va eng ko'pida 2,093 marta, guruhlardagi nisbiy o'sishlar bo'yicha esa 2,045 martaga nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida ko'proq o'sganligi kuzatildi.

Pedagogik tajriba davomida o'rganilgan funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining pedagogik tajriba boshida va oxirida qayd etilgan (test va retest) natijalari, ularning asosiy statistik xarakteristikalarini, o'rganilgan har bir test bo'yicha guruhlar sinalluvchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut va (ushbu guruhda tajriba boshidagi mos ko'rsatkichga nisbatan) nisbiy o'sishlari hamda ushbu absolyut o'sishlarni St'yudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida amalga oshirilgan statistik ishonchlik baholari ma'lumotlari 5-jadvalda keltirilgan.

5-jadval

Nazorat (n = 24) va tajriba (n=24) guruhlariga mansub talaba sportchilarining funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

| Test | Guruh | Tajriba boshi | | | Tajriba oxiri | | | AO' | NO' | t | P |
|--|-------|---------------|----------|------|---------------|----------|------|------|-------|------|--------|
| | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | | | | |
| yurak qisqarish sur'ati (zarba/daqqa) | NG | 71,79 | 3,27 | 4,55 | 70,24 | 2,89 | 4,11 | 1,55 | 2,16 | 1,74 | >0,05 |
| | TG | 71,13 | 3,54 | 4,98 | 68,67 | 2,83 | 4,12 | 2,46 | 3,46 | 2,66 | <0,05 |
| sistolik arterial qon bosimi (SAB, mm. sim. ust.) | NG | 123,93 | 4,44 | 3,58 | 121,82 | 3,83 | 3,14 | 2,11 | 1,70 | 1,76 | >0,05 |
| | TG | 122,83 | 4,89 | 3,98 | 119,66 | 3,76 | 3,14 | 3,17 | 2,58 | 2,52 | <0,05 |
| diastolik arterial qon bosimi (DAB, mm. sim. ust.) | NG | 62,43 | 4,74 | 7,59 | 64,91 | 4,62 | 7,12 | 2,48 | 3,97 | 1,84 | >0,05 |
| | TG | 63,28 | 5,04 | 7,96 | 68,29 | 4,87 | 7,13 | 5,01 | 7,92 | 3,50 | <0,01 |
| SHtange sinovi (s.) | NG | 48,52 | 4,15 | 8,55 | 51,02 | 4,14 | 8,11 | 2,50 | 5,15 | 2,09 | <0,05 |
| | TG | 49,46 | 4,44 | 8,98 | 55,15 | 4,48 | 8,12 | 5,69 | 11,50 | 4,42 | <0,001 |

5-jadval davomi

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|---------|--------|------|---------|--------|------|--------|-------|------|--------|
| Genche sinovi (s.) | NG | 22,47 | 2,14 | 9,52 | 23,76 | 2,17 | 9,13 | 1,29 | 5,74 | 2,07 | <0,05 |
| | TG | 22,89 | 2,28 | 9,96 | 25,86 | 2,36 | 9,13 | 2,97 | 12,98 | 4,43 | <0,001 |
| o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS, ml.) | NG | 4808,26 | 363,26 | 7,55 | 4989,68 | 354,73 | 7,11 | 181,42 | 3,77 | 1,75 | >0,05 |
| | TG | 4891,74 | 389,94 | 7,97 | 5178,37 | 368,32 | 7,11 | 286,63 | 5,86 | 2,62 | <0,05 |
| maksimal kislorod iste'mol qilish (MKIQ, ml.), | NG | 3738,28 | 245,93 | 6,58 | 3882,48 | 238,27 | 6,14 | 144,20 | 3,86 | 2,06 | <0,05 |
| | TG | 3681,19 | 256,79 | 6,98 | 4000,96 | 244,68 | 6,12 | 319,77 | 8,69 | 4,42 | <0,001 |
| PWC170 – jismoniy ish qobiliyati (kgm/min.) | NG | 1616,97 | 138,43 | 8,56 | 1688,12 | 137,14 | 8,12 | 71,15 | 4,40 | 1,79 | >0,05 |
| | TG | 1635,82 | 146,84 | 8,98 | 1783,18 | 145,57 | 8,16 | 147,36 | 9,01 | 3,49 | <0,01 |
| GSTI – Garvard step test indeksi (s.) | NG | 107,76 | 6,02 | 5,59 | 110,71 | 5,66 | 5,11 | 2,95 | 2,74 | 1,75 | >0,05 |
| | TG | 109,03 | 6,51 | 5,97 | 114,97 | 5,86 | 5,10 | 5,94 | 5,45 | 3,32 | <0,01 |

Izoh: AO'-absolyut o'sish, t-kritik qiymat, P-ahamiatlilik darajasi.

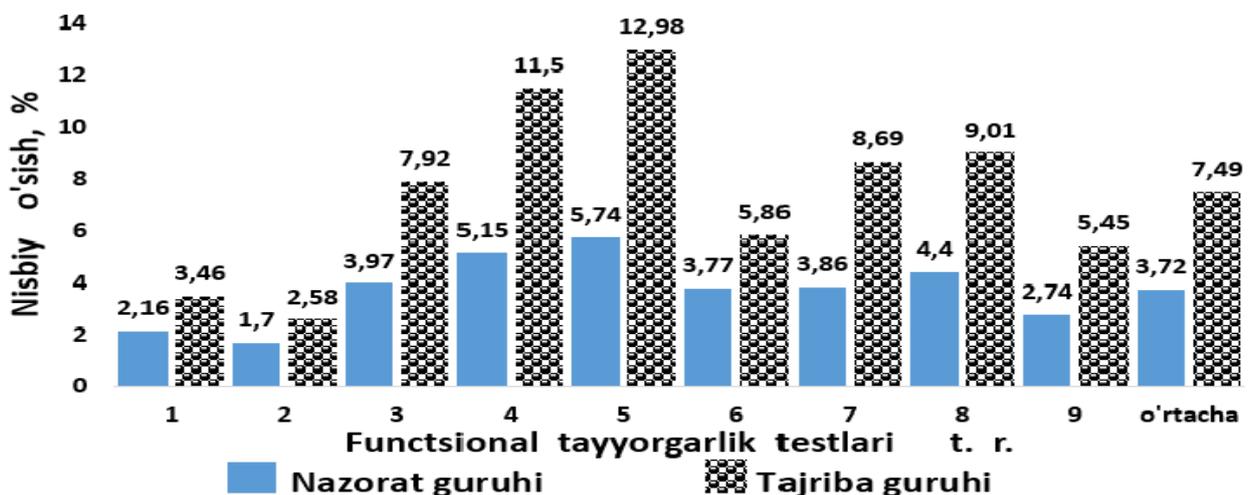
Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhleri sportchi talabalari tomonidan tajriba davomida o'rganilgan, xuddi jismoniy va tezkorlik tayyorgarlik testlaridagi singari, funktsional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha ham tajriba boshida va oxirida qayd etilgan (test va retest) natijalari pedagogik tajriba davomida o'rganilgan hamma 9 ta ko'rsatkichlarda ham ijobiy o'zgarishlar sodir bo'lganligini ko'rsatib turibdi. Jumladan, o'rganilgan 1-test bo'yicha pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi sportchi talabalari natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{x} \pm \sigma = 71,79 \pm 3,27$ zarba/daqiqaga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{x} \pm \sigma = 70,24 \pm 2,89$ zarba/daqiqaga teng ekanligi aniqlandi. Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha mazkur guruh sportchilarining tajriba natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut o'sishi 1,55 zarba/daqiqani va ularning (tajriba boshidagi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy o'sishi 2,16 % ni, tajriba guruhida o'rganilgan 1-test bo'yicha pedagogik tajriba boshida tajriba guruhi sportchi talabalari natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{x} \pm \sigma = 71,13 \pm 3,54$ zarba/daqiqaga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{x} \pm \sigma = 68,67 \pm 2,83$ zarba/daqiqaga teng ekanligi, bu test bo'yicha nisbiy o'sishi 3,46 % ekanligi (TGdagi nisbiy o'sish NGdagi mos ko'rsatkichdan 1,30 % ga ortiq miqdorda ijobiy o'zgarigan) aniqlandi (4-rasm).

Ushbu test bo'yicha nazorat guruhida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchliligini St'yudent taqsimoti kritik qiymatini hisoblash asosida baholash mazkur ijobiy o'zgarishni qoniqarli ($t=1,74$ va $P>0,05$) ahamiatlilik darajasida ishonchsiz, lekin ijobiy o'zgarish ekanligini, tajriba guruhidagi mazkur test natijalarini tajriba davomidagi ijobiy o'zgarishi qoniqarli ($t=2,66$ va $P<0,05$) ahamiatlilik darajasida ishonchli

ekanligini aniqlash imkonini berdi.

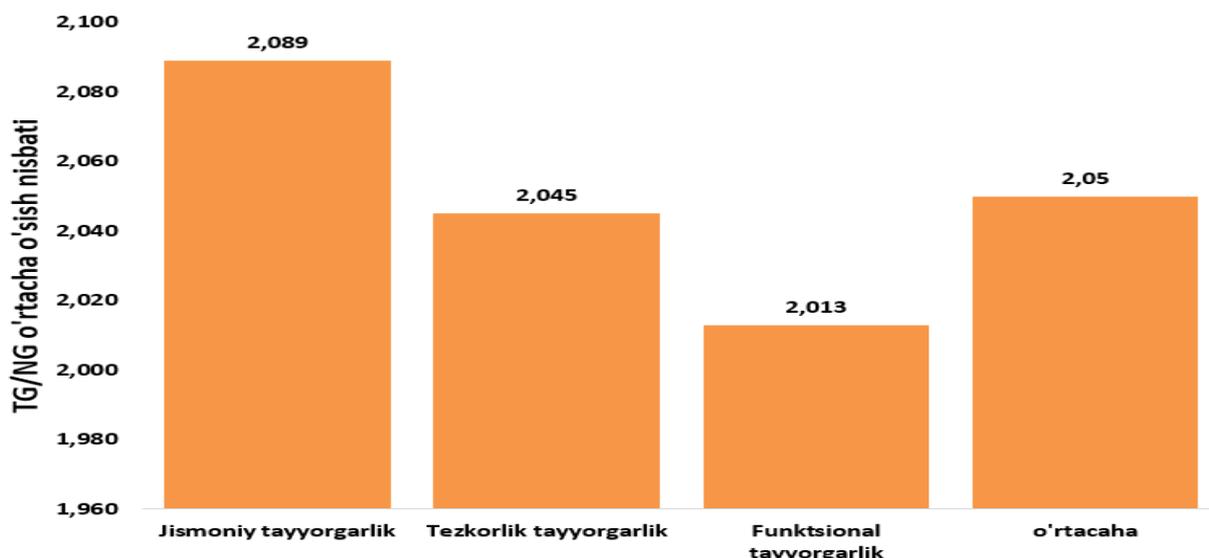
Shuning bilan birga, pedagogik tajriba davomida nazorat guruhi sinaluvchilarining o'rganilgan 9 ta funksional tayyorgarlik testlari orasida eng kichik ijobiy nisbiy o'sish 2-testda (1,70 %), eng katta nisbiy o'sish esa 5-testda (5,74 %) kuzatilgan bo'lsa, 9 ta test bo'yicha umumiy o'rtacha ijobiy nisbiy o'sish 3,72 % ni tashkil etganligi aniqlandi. O'rganilgan 9 ta funksional tayyorgarlik testlarining nazorat guruhida pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchlik ko'rsatkichlaridan oltitasi yoki 66,67 foizi qoniqarli ($P > 0,05$ hamda $t = 1,74$ va $t = 1,84$ qiymatlar oralig'ida joylashgan) ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz va qolgan uchta yoki yana 33,33 foizi qoniqarli ($P < 0,05$ hamda $t = 2,09$; $t = 2,07$ va $t = 2,06$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchli, tajriba guruhida pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchlik ko'rsatkichlaridan uchta yoki 33,33 foizi yuqori ($P < 0,001$ hamda $t = 4,42$; $t = 4,43$ va $t = 4,42$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida, yana uchta yoki 33,33 foizi yaxshi ($P < 0,01$ hamda $t = 3,50$; $t = 3,49$ va $t = 3,32$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida va qolgan uchta yoki 33,33 foizi qoniqarli ($P < 0,05$ hamda $t = 2,66$; $t = 2,52$ va $t = 2,62$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchli ijobiy o'zgarganligi kuzatildi.

Shuning bilan birga, pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi sinaluvchilarining o'rganilgan 9 ta funksional tayyorgarlik testlari orasida eng kichik ijobiy nisbiy o'sish 2-testda (2,58 %), eng katta nisbiy o'sish esa 5-testda (12,98 %) kuzatilgan bo'lsa, 9 ta test bo'yicha umumiy o'rtacha ijobiy nisbiy o'sish 7,49 % ni (nazorat guruhidagi mos 3,72 % ko'rsatkichdan 3,77 % ga yoki 2,017 martaga ortiq) tashkil etganligi aniqlandi.



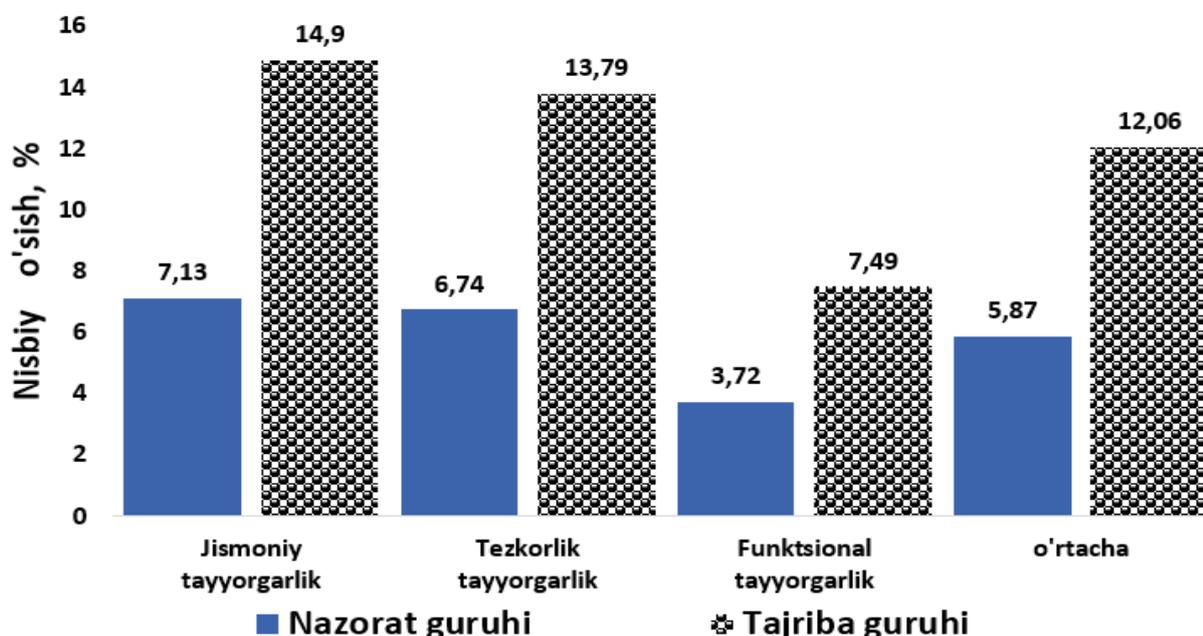
4-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

Ushbu diagrammada keltirilgan ma'lumotlarni tahlili nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining 9 ta funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik xarakteristikalarini o'rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida nisbiy o'sishlarining nisbati eng kamida 1,516 marta va eng ko'pida 2,260 marta, guruhlardagi nisbiy o'sishlar bo'yicha esa 2,013 martaga nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida ko'proq o'sganligi kuzatildi.



5-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining jismoniy, tezkorlik va funktsional tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmeyik qiymatlarining pedagogik tajriba davomida nisbiy o'sishlari nisbatini solishtirish (marta)

Pedagogik tajriba davomida jismoniy, tezkorlik, funktsional tayyorgarlik darajalarini yanada yaqqol ko'zga ko'rinishi uchun mazkur guruhlarda nisbiy o'sishlarni foizlarda ko'rsatib o'tish lozim deb xisobladik.



6-diagramma. Pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining jismoniy, tezkorlik va funktsional tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

Shuning bilan birga pedagogik tajriba yakunida nazorat hamda tajriba guruhlari sinalluvchilarining statistik karakteristikalarini tahlil qilish olib borilganda nazorat hamda tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlik 7,13% dan 14,9% , tezkorlik tayyorgarlik esa 6,74% dan 13,79%, funktsional tayyorgarlik esa, 3,72% dan 7,49%

umumiy ko'rsatkichlar esa 5,87% dan 12,06% ga yaxshilanganini ko'rishimiz mumkin. Olingan natijalardan shunday xulosa qilishimiz mumkinki, biz tomonimizdan qo'llanilgan metodikalar o'z samarasini berdi hisoblaymiz.

XULOSALAR

Dissertatsiya ishi bo'yicha mavzuga oid to'plangan adabiyot manbalarini o'rganish olib borilgan kuzatuv, o'tkazilgan tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining tahlilidan quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

1. Eng muhim xulosalardan biri shundan iboratki, sport mashg'ulotlarini boshqarish murakkab pedagogik jarayondir. Har bir sportchining iqtidoridan qolaversa uning individual imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda yuklamalar taqsimotini olib borish pedagogik samaradorlikni muntazam ravishda aniqlab borish zarurdir. Har bir murabbiy o'ziga qulay tartibda emas, balki aniq maqsadga yo'naltirilgan, yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanilgan hamda jahon standartlariga mos ravishda taqsimlangan UJT hamda MJT foizlarda aniq belgilangan bo'lishi lozim. Har bir davrga alohida e'tibor bilan yondashish lozim.

2. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning yillik mashg'ulot jarayonlarini boshqarishda mikrosikllarni takomillashtirish, har bir mikrosiklda bosqichli, tezkor, joriy boshqaruv shaklini qo'llab borish zarurdir. Sportchilar organizmiga berilgan yuklamalarni pedagogik nazorat qilib borish kerak.

Muntazam ravishda qat'iy tartib bilan mashg'ulot jarayonlarini olib borish funksional, texnik, taktik xususiyatlarni doimiy ravishda takomillashtirib borish sport musobaqalarida o'z natijasini beradi.

3. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning doimiy ravishda funksional holatini inobatga olgan holda sog'lomlashtirish, fitness, aerob, anaerob, maksimal puls zonalarida ishlash, yuklamalarni bajarishdagi shiddat zonalar, puls, yurak urushi kabi funksional ko'rsatkichlardan kelib chiqib yuklamalar individuallashtirib borilishi sport natijalarini yanada yaxshilash va sport formasini uzoq muddat saqlanib turishiga yordam beradi.

4. Bosqichli, joriy, tezkor boshqaruv usullarini qo'llash sxemasi har bir murabbiyda bo'lishi lozim. Murabbiylar o'z yashash joyining iqlim sharoiti, mavjud imkoniyatlar, sportchining texnik, taktik xususiyatlaridan kelib chiqib, o'z murabbiylik faoliyatiga boshqaruv usulini doimiy ravishda moslab, ma'lum bir muddatdan so'ng sportchining individual imkoniyatlarida ijobiy natijalar kuzatilganidan so'ng, yanada takomillashtirib borish maqsadga muvofiqdir.

5. Pedagogik tajriba davomida nazorat guruhi sinaluvchilarining o'rganilgan 6 ta jismoniy tayyorgarlik testlari orasida umumiy o'rtacha ijobiy nisbiy o'zgarish 14,09 % ni (TGdagi o'rtacha nisbiy o'sish NGdagidan 6,96 foizga ortiqcha o'sganligi) tashkil etdi. O'rganilgan 6 ta jismoniy tayyorgarlik testlarining nazorat guruhida pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchlilik ko'rsatkichlaridan uchtasi ($P < 0,05$ hamda $t = 2,05$; $t = 2,06$ va $t = 2,07$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchli va qolgan uchtasi qoniqarli ($P > 0,05$ hamda $t = 1,75$; $t = 1,79$

va $t = 1,78$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz, tajriba guruhida esa ushbu 6 tadan uchasi yaxshi ($P < 0,01$ hamda $t = 3,47$; $t = 3,79$ va $t = 3,49$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchli va qolgan uchasi yuqori ($P < 0,001$ hamda $t = 4,34$; $t = 4,23$ va $t = 3,97$ qiymatlar bilan) ahamiyatlilik darajasida ishonchli ijobiy o'zgariganligi kuzatildi.

6. Pedagogik tajriba davomida nazorat guruhi sinaluvchilarining o'rganilgan 7 ta tezkorlik tayyorgarlik testlari bo'yicha o'rtacha ijobiy nisbiy o'sish 6,74 % ni, tajriba guruhi sinaluvchilarining o'rganilgan 7 ta tezkorlik tayyorgarlik testlari bo'yicha umumiy o'rtacha ijobiy nisbiy o'sish 13,79 % ni (nazorat guruhidagi mos 6,74 % ko'rsatkichdan 7,05 % ga yoki 2,045 martaga ko'p o'sgan) tashkil etganligi aniqlandi. 7 ta tezkorlik tayyorgarlik testlarining nazorat guruhida pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchlilik ko'rsatkichlaridan to'rttasi qoniqarli ($P > 0,05$) ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz va qolgan uchasi qoniqarli ($P < 0,05$) ahamiyatlilik darajasida ishonchli, tajriba guruhida pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchlilik ko'rsatkichlaridan uchasi yuqori ($P < 0,001$) ahamiyatlilik darajasida va qolgan to'rttasi yoki 57,14 foizi yaxshi ($P < 0,01$) ahamiyatlilik darajasida ishonchli ijobiy o'zgariganligi kuzatildi.

7. pedagogik tajriba davomida nazorat guruhi sinaluvchilarining o'rganilgan 9 ta funktsional tayyorgarlik testlarining nazorat guruhida pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchlilik ko'rsatkichlaridan oltitasi qoniqarli ($P > 0,05$) ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz va qolgan uchasi qoniqarli ($P < 0,05$) ahamiyatlilik darajasida ishonchli, tajriba guruhida esa pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o'sishining statistik ishonchlilik ko'rsatkichlaridan uchasi yoki yuqori ($P < 0,001$) ahamiyatlilik darajasida, yana uchasi yaxshi ($P < 0,01$) ahamiyatlilik darajasida va qolgan uchasi qoniqarli ($P < 0,05$) ahamiyatlilik darajasida ishonchli ijobiy o'zgariganligi kuzatildi.

8. Shuning bilan birga, pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi sinaluvchilarining o'rganilgan 9 ta funktsional tayyorgarlik testlari bo'yicha umumiy o'rtacha ijobiy nisbiy o'sish 7,49 % ni (nazorat guruhidagi mos 3,72 % ko'rsatkichdan 3,77 % ga yoki 2,017 martaga ortiq) tashkil etganligi aniqlandi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulot jarayonlarini boshqarishda musobaqalarga samarali tayyorlab borish davomida shunga e'tibor qaratdikki, yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiylar tomonidan qo'llanilgan turli mazmundagi yuklamalar hajmining keragidan ortiq oshib ketishi yoki bajarilish shiddatining me'yoridan yuqori darajaga ko'tarilishi sportchilarning sport natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi. Natijada ularning sport natijalari tushib ketishi yoki notekis darajada shakllanadi.

2. Sportchilar tayyorlab borishning yillik siklida yillik tayyorgarlik dasturida alohida start reaksiyalarini rivojlantiruvchi, yugurishning maxsus mashqalari hamda vositalar to'g'ri qo'llanilmasa sport natijalarining bir joyda qotib qolishi ehtimoli mavjud. Biz tomonimizda ishlab chiqilgan boshqaruv modeli, yillik optimal yuklamalar taqsimoti hamda uch haftalik mikrosikl talaba sportchilarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlab borishga yordam beradi.

Qolaversa, ularning vaqt bilan masofani his qilish qobiliyatini, yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish, nafas olish chastotasi va yugurish ritmining ijobiy tomonga o'zgarishini ta'minlaydi.

3. Mashg'ulot jarayonida vosita va uslublarni to'g'ri qo'llay bilish mashg'ulot vositalarini aniqlashtirib olish yugurish qadamlari texnikasini yanada chuqurroq egallashga va har bir mashg'ulot mobaynida takomillashtirib borishga yordam beradi.

4. Qisqa masofaga imkon qadar qadamlarni ko'proq tashlab yugurish, turli tomonga yugurish, tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish ushbu jarayonda qo'llar oyoqqa nisbatan proroprisonal ravishda harakat qiladi.

5. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish: Ushbu yugurish mashqini bajarishda sportchilar har qadamda goh o'ng, goh chap oyoqni oldinga chiqarib yuguradi. Bunda ham qo'llar oyoqlar harakatiga proporsional holatda erkin harakatlanib bajaradi.

6. Qadamlab tizzani navbatma-navbat baland-baland ko'tarib yugurish. (3-4 marotaba). Imkon qadar ushbu mashq gavdani erkin tutgan holda bajariladi. Yana bedana qadamlab yugurishda davom etib, oyoqlarni navbatma-navbat almashtirib bajariladi. Mashqni bajarish chog'ida qaytarishlar 60 m.da 5-6 marta bo'lishi kerak.

7. Yon tomon bilan sakrab yugurish. Yon tomon bilan turib yugurishda harakat yonga sakrab yugurib bajariladi. Qo'llar katta amplitudada harakat qiladi. 2-4 marta bir oyoqda deysinib, tizzalarni ko'tarib yugurish.

8. Mashq tekis yugurish yo'lagida bajarilib, bir oyoqda ketma-ket 4 marta sakrab keyin ikkinchi oyoqqa tezlik bilan almashiladi. Almashinish vaqtida qo'llar harakati ham tezlashtiriladi. Oyoq tagini imkon darajada tekisroq qo'yish bilan yugurishni amalga oshirish kerak.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

САИДОВА НИГОРА РУСТАМ КИЗИ

**УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ГОДИЧНОЙ
ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ**

**13.00.04 – “Теория и методика физической культуры, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры”**

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик–2024

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером B2023.1.PhD/Ped4638.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице научного совета (www.uzdjtsu.uz) и Информационно-образовательном портале “ZiyoNet” (www.ziyo.net).

Научный руководитель:

Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич
доктор педагогических наук, профессор (DSc)

Официальные оппоненты:

Исакулова Нилуфар Жаникуловна
доктор педагогических наук, профессор (DSc)

Рузамухамедов Камолитдин Фахриддинович
доктор педагогических наук, (PhD)

Ведущая организация:

Гулистанский государственный университет

Защита диссертации состоится “___” “_____” 2024 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Металлурглар, дом 15. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail:info@jtsu.uz. Малый зал заседаний “Дворца культуры” Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 2- этаж, зал научных заседаний).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за № ___) (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Металлурглар, дом 15). Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан “___” _____ 2024года.
(реестр протокола рассылки №___ от “___” _____ 2024года)

Р.М.Маткаримов
Председатель Научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.п.н.(DSc), профессор

Ш.Ш.Газиев
Ученый секретарь Научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.п.н, (DSc), доцент

А.Н.Шопулатов
Председатель научного семинара
При Научном совете по присуждению ученых степеней,
д.п.н. (DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Развитие спортивных видов легкой атлетики в мировом масштабе, наряду с нахождением талантливых, перспективных спортсменов, неразрывно связано с разработкой, организацией и целенаправленным управлением перспективными планами процессов многолетних тренировок на основе коренного реформирования и оптимального планирования системы подготовки спортсменов. На сегодняшний день в системе подготовки спортсменов проводятся различные научные исследования. Однако, несмотря на это, вопросы правильной организации и управления системой подготовки спортсменов изо дня в день становятся одними из актуальных задач. Потому что постоянный рост спортивных результатов, демонстрируемых на проводимых на мировых спортивных аренах соревнованиях, требует эффективного управления процессом проводимых тренировок.

В мировой спортивной практике на сегодняшний день широко используются методы текущего, оперативного, поэтапного управления. Проводятся различные научные исследования по управлению системой подготовки спортсменов. В частности, проводятся исследования путем использования различных научных подходов к вопросам планирования и управления многолетними тренировками, вопросам контроля медико-биологических, психо-физиологических, анатомо-морфологических показателей в системе подготовки спортсменов и в процессе отбора в спортивные виды. Однако, несмотря на это, вопрос управления на основе различных методов процессом годичных тренировок бегущих на короткие дистанции легкоатлетов считается на сегодняшний день одним из важных вопросов, стоящих перед мировыми специалистами. В то же время показывает необходимость разработки и внедрения в практику оптимизированного варианта управления процессами подготовки в беге на короткие дистанции.

В последние годы в нашей стране проводится очень много реформ в сфере физической культуры и спорта. В частности, используются различные методы, такие как коренное реформирование системы подготовки спортсменов, особенно высококвалифицированных спортсменов, гармонизация методов поэтапного, текущего, оперативного управления при управлении спортивными тренировками, планирование и оптимизация распределения годичных нагрузок, исходя из индивидуальных особенностей спортсмена, дальнейшее совершенствование микроциклов. Определенно, достижение представителями нашей страны в различных видах спорта высоких спортивных результатов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Азиатских играх, служит повышению авторитета Узбекистана в мировой спортивной сфере¹. В различных регионах нашей Республики строятся

¹ Указ Президента Республики Узбекистан №ПФ-60 от 28 января 2022 года и «О Стратегии развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы»

современные спортивные сооружения, соответствующие мировым стандартам, что ставит перед тренерами очень ответственные задачи. При повышении авторитета нашей страны на мировых аренах большую роль в сфере играет управление тренировочной и соревновательной деятельностью путем эффективного использования в тренировочных процессах современных инновационных технологий.

Исследование данной диссертации в определенной степени служит реализации задач, предусмотренных Постановлением Президента Республики Узбекистан ПП-3031 “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта” от 3 июня 2017 года, газета Халк сузи от 4 июня, ПП-414 “О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта” от 3 ноября 2022 года, Указом Президента Республики Узбекистан УП-5924 “О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан” от 24 июня 2020 года, УП-60 “О стратегии развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы” от 28 января 2022 года и другими нормативно-правовыми документами данной сферы.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики. Данное исследование проведено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики I. “Формирование системы инновационных идей и пути их реализации при социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информатизированного общества и демократического государства”.

Степень изученности проблемы. Обострение конкуренции между спортсменами и в таких видах легкой атлетики, как бег на различные дистанции, направляет внимание на методику разработки научно обоснованных вариантов планирования процесса годичных тренировок (Г.Г.Арзуманов, К.Т.Шакиржанова, Р.Кудратов, Н.Т.Тухтабоев, М.С.Олимов, И.Р.Солиев и другие)². В том числе, были раскрыты и изучены вопросы структурных компонентов скоростных способностей (простая и сложная двигательная реакция, количество повторов движения за определенное время и др.), особенности их отличий друг от друга в видах спорта, методов и средств развития скоростных способностей, основанных на анаэробной работоспособности и вопросы их оценки (2010; 2019; В.М.Зациорский, 2019; Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов, 2014)

² Арзуманов Г.Г. Влияние тренировочных режимов на изменение показателей структурных компонентов техники бега и специальной работоспособности спринтеров. Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Арзуманов Геннадий Георгиевич; – М., 1982. – 25 с.; Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O‘quv qo‘llanma – T.: 2009. – 58 b.; Qudratov R. Yengil atletika. Darslik. – T.: 2014. - 342 b.; To‘xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Qisqa masofalarga yugurish uslubi. O‘quv qo‘llanma – T.: 2017. – 186 b.; Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev N.T., Smurigina L.V., To‘xtaboyev N.T. va boshqalar. Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. – T.: 2018. – 662 b.

Вопросы развития спортивного вида легкой атлетики, планирования тренировочных нагрузок в соответствии с уровнем подготовки спортсменов для достижения в будущем высоких спортивных результатов, выполнения объема годичных нагрузок в предусмотренной интенсивности, вопросы проведения тренировок на основе самых оптимальных и эффективных вариантов применяемых средств-методов, организации тренировок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов при планировании тренировочных нагрузок бегунов на короткие дистанции, вопросы формирования возможностей интегральной подготовки спортсменов при подготовке высококвалифицированных спортсменов были достаточно изучены специалистами сферы А.А.Тер-Ованесян, Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, О.И.Павлова, П.Томпсон, В.А.Коледа, В.В.Клинов, М.С.Кожедуб, Е.П.Врублевский³.

В спортивных играх, отличающихся скоростью движения по очень резко сменяющимся направлениям в режиме чрезвычайных ситуаций, особенно в легкой атлетике, воспитание скоростных способностей, формирование их в течение тренировок и темпы их роста были изучены на основе исследований, основанных на специальных тестах, разработаны модельные показатели и нормативные требования, рассчитанные на легкоатлетов различного возраста и спортивной квалификации (М.Т.Паин, А.Хиббс, С.Счиффер, Д.Журген.)⁴.

Несмотря на это, в некоторых местах до сих пор организация тренировок, проводимых со студентами-спортсменами, специализирующимися на таких видах легкой атлетики, как бег на короткие дистанции, объем, интенсивность, темп выполнения и эффективность тренировочных нагрузок не соответствуют требованиям.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертация выполнена в рамках научного направления на тему “Совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов в сборных командах Узбекистана” согласно стратегии и перспективного плана научно-исследовательских работ Узбекского

³ Тэр-Ованесян А.А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. – М.: Сов. спорт, 1992. – 190 с; Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учеб. для вузов ФК / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.; Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.; Павлова О.И. Структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики: автореф. дис...д-ра пед. наук / - М., 2005. – 46 с.; Томпсон, П. Дж.Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению лёгкой атлетике. – М.: 2010. – 218 с.; Коледа В.А. – Теория спорта: учебное пособие / В.А.Коледа, В.В.Клинов, «Мозыр» : МГПУ имени И.П.Шамякина, 2017. 185 с.; Кожедуб, М.С. Роль индивидуального подхода тренера в подготовке квалифицированных легкоатлетов / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт: научно-методический журнал. – 2018. – № 1. – С. 20-22.

⁴ Pain, M.T.G. Sprint starts and the minimum auditory reaction time / M.T.G. Pain, A. Hibbs // Journal of Sports Sciencyes. - London. - 2007. - Vol. 25, No. 1. - P. 7986; Schiffer, Jurgen. Start v sprinte. Legkoatleticheskiy Vestnik IAAF. 1/2009 .24:1; 97 – 119.

государственного университета физической культуры и спорта на 2020-2024 годы.

Целью исследования является разработка методики управления тренировочным и соревновательным процессом подготовки бегунов на короткие дистанции путем педагогического контроля и научное обоснование её эффективности с помощью педагогического эксперимента.

Задачи исследования:

обоснование методов управления в процессе годичной подготовки бегунов на короткие дистанции и определение их эффективности путем педагогического эксперимента;

разработать нормативы педагогического контроля для тренировочных и соревновательных периодов годичной подготовки бегунов на короткие дистанции;

совершенствование методики развития скорости бега на микро, мезо и макроциклах подготовки с учетом уровня функциональной подготовки бегунов на короткие дистанции;

оптимизация модели управления тренировочным годичной подготовки бегунов на короткие дистанции и её обоснование путем педагогического эксперимента.

Объектом исследования является взят учебно-тренировочный процесс студентов-спортсменов, специализирующихся на видах бега на короткие дистанции.

Предметом исследования является процесс управления тренировочным процессом годичной подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, на основе совершенствования микроцикла.

Методы исследования. Анализ материалов научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, антропометрический метод, метод с помощью инструмента BEURER (пульсотехнограф), определение стартовой реакции, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математико-статистические методы.

Научная новизна исследования состоит из следующего:

при управлении тренировочными процессами годичной подготовки бегунов на короткие дистанции за счет использования комплекса упражнений (выход из старта, бег после выхода из старта), направленного на улучшение стартовой реакции и стартовой быстроты спринтеров, были улучшены возможности управления тренировочным и соревновательным процессами студентов-спортсменов.

разработка нормативов для улучшения техники и тактики студентов-спортсменов с помощью педагогического контроля на микроциклах (для втягивающего, объемного, ударного, предсоревновательного периодов, периода соревнований) годичной подготовки бегунов на короткие дистанции, были расширены возможности эффективной подготовки их к соревнованиям.

при развитии функциональной подготовки бегунов на короткие дистанции за счет выполнения нагрузок в зонах различной интенсивности (в средней,

высокой, субмаксимальной и максимальной зонах), с помощью волнообразной нагрузки были усовершенствованы управление и развитие функциональными резервами возможностей спринтеров.

на различных этапах годичной подготовки бегунов на короткие дистанции за счет применения текущего, промежуточного, оперативного, поэтапного контроля, была усовершенствована система подготовки спринтеров к спортивным соревнованиям.

Практические результаты исследования состоят из следующего:

разработаны рекомендации по педагогическому контролю технических, тактических, функциональных показателей в спортивном виде легкой атлетики.

усовершенствована методика составления тренировок годичной подготовки и применения их оптимальных пропорций для подготовительных, соревновательных и переходных периодов студентов-спортсменов, бегающих на короткие дистанции.

придано большое значение работе в различных пульсовых зонах (аэробной, анаэробной, фитнес, оздоровительной), функциональному состоянию организма в пульсовых зонах, распределению нагрузок.

Достоверность результатов исследования. Достоверность педагогических исследований определяется обоснованностью взглядами ведущих отечественных и зарубежных ученых по теории и методике педагогического познания, достоверность полученных результатов официальным принятием примененных типовых тестов в международной практике легкой атлетики, тем, что при тестировании двигательных способностей, основываясь на требованиях теории тестирования, были проведены испытания “тест-ретест”, соблюдением правил тестирования.

Также, это определяется применением взаимодополняющих и соответствующих задачам исследования методов исследования, качественным обеспечением результатов исследования, открытостью исследовательских работ и контрольных испытаний, применением математико-статистических методов при подсчете полученных результатов исследования.

Научное и практическое значение результатов исследования. В ходе подготовки студентов-спортсменов, занимающихся таким видом легкой атлетики, как бег на короткие дистанции, на основе педагогического контроля технико-тактических результатов в ходе педагогического эксперимента, с помощью педагогического контроля за целенаправленным совершенствованием подготовки студентов-спортсменов, бегающих на короткие дистанции, также проводится испытание эффективности их применения. Также продемонстрировано, что при планировании этапов спортивных тренировок для повышения уровня принятия решений эффективного управления между тренером и спортсменом важно при управлении учебно-тренировочным процессом системно использовать методы поэтапного, текущего, оперативного управления.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов методики, эксперимента и исследования по скоростному, физическому, функциональному

росту спортсменов-бегунов на короткие дистанции:

в тренировочный процесс студентов-спортсменов внедрены рекомендации по использованию комплекса упражнений, направленных на повышение стартовой реакции спринтеров (старт, бег со старта) в управлении годовым тренировочным процессом бегунов на короткие дистанции (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 03-01/04/20/14003 от 29 декабря 2023 года). В результате студенты-спортсмены показали следующие результаты: физическая подготовленность увеличилась на 2,089%, средний темп роста по каждому показателю увеличился на 2,05%;

в тренировочном процессе студентов-спортсменов, бегущих на короткие дистанции, распределение нагрузок было индивидуализировано и введены индивидуальные нагрузки для каждого спортсмена, в результате физическая подготовленность повысилась на 14,9%. Рекомендации по этому поводу были внедрены в тренировочный процесс спортсменов (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 03-01/04/20/14003 от 29 декабря 2023 года). В результате оперативная подготовка увеличилась на 2,045%, а функциональная – на 2,013%;

в процесс подготовки студентов-спортсменов были применены рекомендации по разработке стандартов педагогического контроля бегунов на короткие дистанции в годовых тренировочных микроциклах на растяжку, объем, удар, предсоревновательный период, соревновательный период. (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 03-01/04/20/14003 от 29 декабря 2023 года). В результате уровень физической подготовленности студентов-спортсменов повысился на 12,06%;

при разработке функциональной подготовки бегунов на короткие дистанции была использована методика проведения нагрузок в зонах различной интенсивности (средней, большой, субмаксимальной и максимальной зон) и организации тренировки спортсменов РОСММ (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 03-01/04/20/14003 от 29 декабря 2023 года). В результате скорость, физическая подготовка и функциональные показатели спортсменов улучшились на 12,06%.

Апробация результатов исследования. Результаты данного исследования были обсуждены на 2 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации подготовлено в общей сложности 11 научно-методических работ, в том числе статьи опубликованы в научных журналах при Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан (2 в республиканских и 1 в зарубежном) 2 международные статьи, 6 опубликованы в сборниках научно-практических конференций).

Объем и структура диссертации Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, 120 страниц текста, 34 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В **“Введении”** диссертации представлены данные об актуальности и востребованности темы, соответствии исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, данные о степени изученности проблемы, связи с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация, данные о цели, задачах, объекте, предмете, методах, научной новизне, практических результатах исследования, достоверности результатов исследования, их научном и практическом значении, их внедрении, апробации и публикации, о структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации под названием **“Анализ литературы по определению и содержанию распределения нагрузок годичных тренировок, проводимых с бегунами на короткие дистанции”** был проведен сравнительный анализ опубликованных в рамках выбранной темы графических источников, научно-методических сведений, результатов исследований и мнений специалистов-ученых по этому поводу.

В частности, были раскрыты вопросы структурных компонентов скоростных способностей (простая и сложная двигательная реакция, количество повторов движения за определенное время и т.д.), особенностей их отличий друг от друга в спортивных видах, методов, средств и вопросы оценивания развития скоростных способностей, основанных на анаэробной работоспособности (Л.П.Матвеев, 2010; В.Н.Платонов, 2019; В.М.Зациорский, 2019; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2014).

Во второй главе диссертации под названием **“Методика организации и проведения исследования”** были раскрыты методы исследования, проведенного в рамках обозначенной цели и задач, их суть, содержание, порядок и правила их применения. В частности, представлены данные об организации педагогических исследований, проведенных с целью изучения результативности повышения физических, скоростных, функциональных показателей спортсменов путем использования методики, разработанной путем эффективного управления процессами годичных тренировок легкоатлетов - бегунов на короткие дистанции.

Во второй главе диссертационной работы большое внимание было уделено следующему. В частности, подготовке к исследованию, изучению используемых в исследовании основных понятий, обоснованию актуальности выбранной темы, постановке цели и точных задач исследования, определению объекта и предмета исследования, отбору методов проведения исследования, изложению процесса исследования, изложению результатов исследования, анализу результатов исследования, обсуждению результатов исследования, формулированию выводов и т.д. Исследовательская работа проведена в два этапа.

В третьей главе диссертации под названием **“Методические основы и первоначальные результаты совершенствования управления тренировочным процессом бегунов на короткие дистанции путем**

применения инновационных технологий” приведены комплекс упражнений для развития физических качеств спортсменов - бегунов на короткие дистанции, средства для улучшения стартовых реакций, дыхательные упражнения и средства для дальнейшего развития мышц ног и рук, а также результаты совершенствования управления тренировочным процессом с помощью инновационных технологий в начале педагогического эксперимента и их обсуждение.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной **”Результаты педагогического эксперимента по совершенствованию управления тренировочным процессом студентов-бегунов на короткие дистанции с помощью инновационных технологий и их обсуждение”**, представлены результаты контрольной и экспериментальной группы. Результаты педагогического эксперимента даны в виде диаграммы и таблицы.

Таблица 1

Комплексы упражнений на развитие мышц, групп мускулов ног, общей выносливости спринтера

| Название (упражнений) | Содержание упражнения, отобранного для специальной физической подготовки | норма |
|--|--|------------------------------------|
| Специальные упражнения для ног | -максимальный бег мелкими шагами -бег по четкой линии, по прямой линии и радиусный бег | 4-6 раз 4-6 раз |
| Упражнения для увеличения силы групп мускулов, необходимых спринтеру | -бег на песке в разные стороны -оттолкнуться, выпрямить ногу, шагать с максимальными прыжками -для укрепления мускулов задней стороны бедра, бег максимально широкими шагами | 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз |
| Упражнения, направленные на повышение общей выносливости | -упражнения по перебеганию дистанции по частям -для бегунов на 100 (м) - 150-300 (м) -для бегунов на 400 (м) - 200-300 (м) - кросс 30 минут | 6 раз 4 раза 4 раза 1 раз |
| Упражнения на развитие мышечной силы рук, стартовой реакции и ОФП спринтера | | |
| Упражнения для развития мышечной силы рук | -оперевшись двумя руками на брусках, подъем тела вверх -двигаться, оперевшись двумя руками на брусках -из положения сидя на гимнастической скамейке, попеременный подъем гантели правой и левой рукой -сидя на тренажере, сближать руки | 2-4 раза |
| Комплекс упражнений для повышения стартовой реакции | -выполнение команды на старт -выполнение команды внимание -с помощью звукового сигнала многократно выходить из старта - бег на дистанцию 10,20,30 (м) | 2-4 раза |
| Повышение общей физической подготовки спринтера | -Тест Купера (бег в течение 12 минут) - челночный бег на дистанцию 60 (м) - олений бег на дистанцию 30 (м) -бег с максимальной скоростью -20,30,60 (м); | 2-4 раза |

Продолжение таблицы 1

| Упражнения для развития техники правильного дыхания, техники бега, специальной физической подготовки спринтера при беге на короткие дистанции | | |
|--|---|----------|
| Техника правильного дыхания при беге на короткие дистанции | -перед командой на старт сделать 2-3 глубоких вдоха и занять стартовую позицию -обучение обычному дыханию после команды внимание -после сигнала, начав бег, переходить на полу вдох и выдох | 6-8 раз |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции | -выпрямив ноги на подпорках, выход из них -30 (м) -60 (м) -100 (м) -200 (м) | 2-4 раза |
| Повышение специальной физической подготовки | -чередование и применение повторяющихся, чередующихся интервалов отдыха | 30 минут |

При управлении тренировочным процессам студентов-спортсменов мы отдельно остановились на микроциклах. То есть путем совершенствования микроциклов, управление тренировочным процессом проводилось нами путем использования методов текущего, поэтапного, оперативного управления.

Управление тренировочным процессом недельных микроциклов студентов-спортсменов в I-подготовительном периоде.

Втягивающий микроцикл

Понедельник. Кросс 6-8 км в анаэробном режиме, в течение 10-15 минут упражнения на различные расслабляющие мышцы подтягивания, упражнения на повышение ОФП в течение 20-30 минут, упражнения на развитие мышц поясницы и живота в течение 2-4 серий, 15-20 приседаний на одной ноге, легкие беговые упражнения на дистанции 40 метров, выполнение упражнений с выбросом ног вперед и назад, выполнение на каждой ноге 100-120 различных прыжковых упражнений в заполненной песком яме (левой, правой и двумя ногами).

Вторник. Бег аэробным кроссом на дистанцию 4-5 (км), ОРУ в течение 15 минут, метание шара ядра из-за головы и двумя руками вперед, игра в течение 20-30 минут.

Среда. Легкий бег в течение 10-15 минут, упражнения на гибкость в течение 15 минут, специальные беговые упражнения 8-10 раз бег на 60-80 метров, две серии, бег кроссом на дистанцию 5 (км) в смешанном режиме.

Четверг. Выходной день.

Пятница. Легкий бег в течение 10-15 минут, ОРУ на развитие гибкости в течение 10-15 минут, использование комплекса упражнений на развитие

общей силы, выполнение упражнений на выносливость с помощью тяжестей 8-10 раз, количество повторов в течение 2 серий, приседания на левой и правой ноге, приседания со штангой, равной 100% собственного веса, для мышц живота и поясницы рывок со штангой 80-90%, в полусидячем положении приседания со штангой 100-120%, в положении лежа 80-90%, бег 6-8 раз 100-120 (м), бег на 70-80%.

Суббота. Легкий бег 10-15 минут, ОРУ 15-20 минут, 8 x 50м/100, применение повторного интервала на отдых, выполнение упражнения на 80-90 %, игра (волейбол, баскетбол, футбол)

Воскресенье. Выходной.

В приведенном выше недельном микроцикле в качестве примера приведен втягивающий микроцикл. Кроме этого в диссертационной работе приведены примеры втягивающего, объемного, интенсивного СФП, объемного технического, интенсивного, предсоревновательной подготовки, соревновательного и восстановительного микроциклов.

В течение проведения тренировок спортсменов на всех этапах микроциклов, мезоцикл, предсоревновательной деятельности, восстановления после соревнований, интервалов на отдых нами был использован BEURER (пульсотограф). Специалисты разделяют пульсовые зоны на пять категорий. Каждая пульсовая зона различается примерно на 10%. Каждая пульсовая зона имеет свои особенности, анализ научной литературы показал, что у приведенных выше пяти пульсовых зон нет отдельных названий, но приведены их точные характеристики. На оборудовании Beurer эти зоны точно показываются с помощью пиктограмм и с помощью специальных чертежей точно демонстрируют полученные организмом нагрузки. Это оборудование дает нам возможность для индивидуализации управления тренировочным процессом каждого спортсмена.

Зона оздоровления - считается зоной низкой интенсивности, здесь у спортсмена в зоне интенсивности 50-60% наблюдается ЧСС до 115-120 ударов в минуту. Работа в этой зоне повышает уровень физической подготовки спортсмена, помогает работе в более высоких пульсовых зонах. Тренировки этой категории удобны и легки для спортсмена. Применяются с целью повышения активности спортсменов со слабой физической подготовкой.

Фитнес зона - работа с нагрузкой 60-70 %. Частота сердечных сокращений в фитнес зоне 120-135 ударов в минуту. В этой зоне тренировки со спортсменами помогают повышению общей выносливости спортсменов. У спортсменов, тренирующихся в фитнес зоне, увеличивается мышечная масса и укрепляются стенки капиллярных сосудов. При тренировках в этой зоне сжигается 85% жиров, 10% углеводов, 5% белков. Улучшаются сердечно-сосудистая система и дыхание.

Аэробная зона – работа ведется с интенсивностью нагрузки 70-80%. В норме сердечные сокращения в этой зоне доходят до 135-155 ударов в минуту. Эта зона является оптимальной зоной для увеличения выносливости бегунов. Работа в этой зоне помогает увеличению аэробных возможностей наших спортсменов. В ходе этого бега в мелких капиллярных сосудах мышц улучшается кислородный обмен. Улучшает дыхание и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Анаэробная зона - работа ведется с интенсивностью нагрузки 80-90%. Частота сердечных сокращений доходит до 155-175 ударов в минуту. Тренировки в этой зоне улучшают спортивные результаты и увеличивают скоростную выносливость. При достижении объема нагрузки 90% объем кислорода в крови становится недостаточным для организма и тело спортсмена переходит на работу в анаэробных условиях. В анаэробной зоне спортсмены не могут работать долго, потому что молочная кислота оказывает отрицательное влияние на организм, что приводит к быстрому утомлению мышц. Эта зона считается для спортсменов краткосрочной, интенсивность нагрузки является высокой.

Максимальная зона - 90-100%. В этой зоне частота сердечных сокращений достигает до 175-185 ударов. Максимально помогает увеличению спортивной результативности. Спортсмен работает, задействовав все силы организма, то есть работают все резервы. Работа в зоне максимальной интенсивности применяется для профессиональных спортсменов. Организм работает сверх своих возможностей.

При управлении тренировочным процессом необходимо учитывать пульсовые зоны.

- начинающие заниматься бегом спортсмены сначала должны поработать на перечисленных выше четырех этапах, то есть в каждой из оздоровительной, фитнес, аэробной, анаэробной зон.

- процесс разминки спортсменов служит подготовке организма к последующим рабочим движениям, и он всегда должен проводиться во второй пульсовой зоне.

- после тренировок, проведенных с высокой интенсивностью, для восстановительного процесса организма самой удобной и оптимальной считается аэробная зона.

- систематический контроль пульса спортсмена не только очень важен для процесса восстановления, но и постоянно изучается влияние нагрузок на организм и помогает правильному распределению данных нагрузок.

Данная разработанная нами методика была разработана с учетом физической, функциональной, технической и тактической подготовки студентов-спортсменов - бегунов на короткие дистанции.

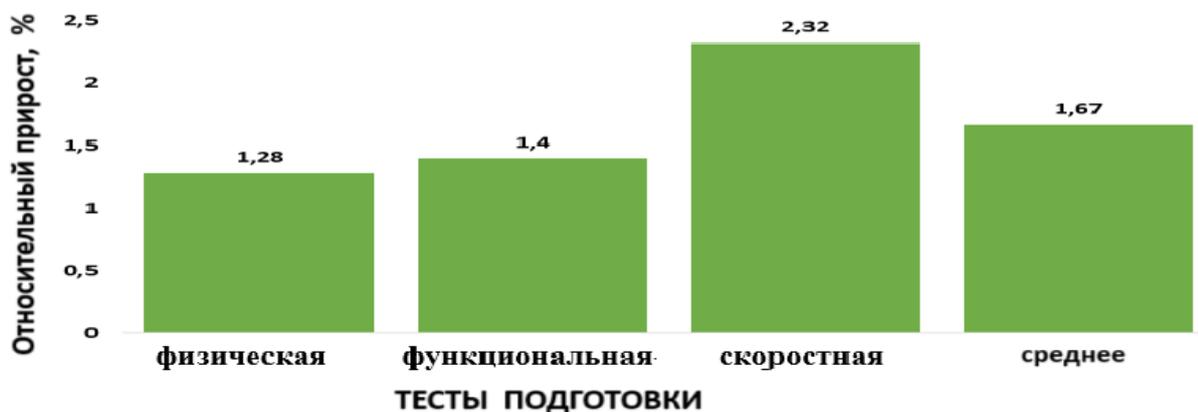
В этой методике общее количество тренировок состоит из 258, здесь общим тренировкам отведено в общей сложности 516 часов времени. Общий объем бега составляет 1002,9 км. При объеме и интенсивности бега 96-100% объем бега составляет 66,6 км, при объеме и интенсивности бега 91-96% равен 104,4 км. При интенсивности бега (до 91%) 160,3 км и объем беговых упражнений (80-90%) составляет 112,1 км. Объем бега кроссом составил 530 км. Такое распределение годового объема бега кроссом использовано для формирования базовой подготовки бегунов на короткие дистанции и вместе с этим, для восстановления организма для последующей работы. В вышеприведенной методике планирования, разработанной для бегунов на короткие дистанции, тренировочный процесс оптимально спланирован с учетом выполнения студентами-спортсменами нагрузок учебной программы высших учебных заведений. Данная программа планирования разработана с учетом норм отдыха в интервалах между выполнениями нагрузок студентами-спортсменами. Это в свою очередь создает базу для активного участия студентов-спортсменов на соревнованиях в годовом цикле подготовки и достижения ими высоких спортивных результатов.

В системе подготовки спортсменов управление считается одним из основных компонентов подготовки спортсменов. По сути своей спортивное управление должно управлять различными системами и функциями структуры спортивной подготовки. Эффективное управление тренировочным процессом достигается через закономерности, тенденции системы подготовки спортсменов, применяемые средства и методы, кроме этого через использование спортивного инвентаря и научно обоснованное внедрение в тренировки. В управлении подготовкой спортсменов различаются несколько методов управления. Есть поэтапное, промежуточное, текущее управление, у каждого из которых есть свои задачи. Поэтапное управление подразумевает управление многолетними и годовыми нагрузками. При поэтапном управлении направление берется на оптимизацию тренировок. В то же время если одним из компонентов эффективности поэтапного управления является наличие полного представления об уровне подготовки или спортивном результате, которых должен достичь спортсмен, то, во-вторых, это отбор за определенное время средств и методов, развивающих физическую, функциональную, технико-тактическую и психическую подготовку, знание их эффективного использования и применение в спортивной практике, в-третьих, педагогический контроль за эффективностью процесса подготовки, изучение на основе его постоянного анализа, введение изменений в годовой план.

На подготовительных и соревновательных этапах существует оперативное управление, это подразумевает, что в тренировочном процессе во время выполнения различных тренировочных комплексов и средств

изменения в организме спортсменов и функциональных системах достигают заданных характеристик деятельности двигательных реакций времени старта на соревнованиях.

Оперативное управление считается одним из решающих факторов, определяющих эффективность физической, функциональной, технико-тактической, психологической подготовки и различных её аспектов.



1-рисунок. Сравнение относительных разниц (по сравнению с соответствующими показателями контрольной группы) среднеарифметических значений показателей физической, функциональной и скоростной подготовки студентов-спортсменов контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента (в процентах).

Анализ данных этой диаграммы показывает, что средние арифметические значения физических, скоростных, функциональных показателей и уровень подготовки испытуемых студентов контрольной и экспериментальной групп очень близки друг к другу, и уже это подтверждает методически правильную организацию педагогического эксперимента. В частности, в начале педагогического эксперимента общее среднее относительное различие по 6 изученным тестам физической подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной групп равнялось 1,28 %, общее среднее относительное различие по 7 характеризующим скорость тестам составило 2,32 % и общее среднее относительное различие по 9 тестам функциональной подготовки составило 1,40 %, среднее относительное различие по всем изученным тестам составило 1,67 %, что является подтверждением нашей мысли.

В четвертой главе диссертации под названием **“Результаты проведенного педагогического эксперимента по совершенствованию управления тренировочным процессом студентов - бегунов на короткие дистанции путем применения инновационных технологий и обсуждение этих результатов”** приведены результаты основного эксперимента.

В 3-таблице приведен анализ динамики изменения показателей физической подготовки в ходе проведенного педагогического эксперимента по совершенствованию управления тренировочным процессом студентов-спортсменов путем применения инновационных технологий. Результаты(тест и ретест) студентов-спортсменов контрольной и

экспериментальной групп в начале и конце педагогического эксперимента по тестам, отобранным на основе данных нашего личного практического опыта, их основные статистические характеристики, абсолютный (относительно соответствующего показателя этой группы в начале эксперимента) и относительный рост средних арифметических значений результатов испытуемых групп по каждому изученному тесту, также данные об оценке статистической достоверности, проведенной на основе подсчета этого абсолютного роста на основе подсчета критических значений распределения Стьюдента.

Таблица 3

Динамика изменения показателей физической подготовки студентов-спортсменов контрольной (n=24) и экспериментальной (n = 24) групп в течение педагогического эксперимента

| Тест | Группа | Начало эксперимента | | | Конец эксперимента | | | Рост Абсолютный | t | P |
|---|--------|---------------------|----------|-------|--------------------|----------|-------|-----------------|------|--------|
| | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | Σ | V, % | | | |
| прыжки в длину места (см) | КГ | 242,16 | 25,53 | 10,54 | 257,43 | 26,06 | 10,12 | 15,27 | 2,05 | <0,05 |
| | ЭГ | 238,62 | 26,22 | 10,99 | 272,24 | 27,44 | 10,08 | 33,62 | 4,34 | <0,001 |
| тройной прыжок места (см) | КГ | 695,22 | 101,86 | 14,65 | 747,84 | 105,84 | 14,15 | 52,62 | 1,75 | >0,05 |
| | ЭГ | 704,26 | 105,44 | 14,97 | 814,73 | 114,89 | 14,10 | 110,47 | 3,47 | <0,01 |
| прыжки в высоту на оборудовании 3-«SPORK» (см) | КГ | 37,62 | 5,09 | 13,53 | 40,72 | 5,35 | 13,14 | 3,10 | 2,06 | <0,05 |
| | ЭГ | 37,02 | 5,17 | 13,97 | 43,69 | 5,74 | 13,14 | 6,67 | 4,23 | <0,001 |
| метание шара ядра массой 6 кг. двумя руками вперед (см) | КГ | 793,34 | 91,96 | 11,59 | 848,96 | 94,62 | 11,15 | 55,62 | 2,07 | <0,05 |
| | ЭГ | 802,97 | 96,03 | 11,96 | 916,73 | 102,16 | 11,14 | 113,76 | 3,97 | <0,001 |
| метание шара ядра массой 6 кг. двумя руками назад (см) | КГ | 776,49 | 97,71 | 12,58 | 827,73 | 100,24 | 12,11 | 51,24 | 1,79 | >0,05 |
| | ЭГ | 784,94 | 101,83 | 12,97 | 885,73 | 107,42 | 12,13 | 100,79 | 3,34 | <0,01 |
| пятерной прыжок места (см.) | КГ | 11,31 | 1,53 | 13,53 | 12,11 | 1,59 | 13,13 | 0,80 | 1,78 | >0,05 |
| | ЭГ | 11,43 | 1,59 | 13,91 | 13,10 | 1,72 | 13,13 | 1,67 | 3,49 | <0,01 |

Обобщение и анализ приведенных в данной таблице данных, зафиксированные(тест и ретест) в начале и конце эксперимента результатов тестов, характеризующих показателей физической подготовки. Показатели студентов-спортсменов привлеченных к педагогическому эксперименту контрольной и экспериментальной групп, наглядно демонстрируют, что по всем изученным в ходе педагогического эксперимента 6 показателей произошли положительные изменения. В частности, если по изученному 1-тесту в начале педагогического эксперимента средние арифметические значения и значения стандартного отклонения результатов студентов-спортсменов контрольной группы были равны $\bar{X} \pm \sigma = 242,16 \pm 25,53$ см, то в конце эксперимента данные показатели изменились до $\bar{X} \pm \sigma = 257,43 \pm 26,06$ см, а в экспериментальной группе эти показатели, соответственно,

положительно изменились от $\bar{X} \pm \sigma = 238,62 \pm 26,22$ см в начале эксперимента до $\bar{X} \pm \sigma = 272,24 \pm 27,44$ см в конце эксперимента. Вместе с этим, выяснилось, что по показателям данного теста абсолютный рост в ходе эксперимента средних арифметических значений экспериментальных результатов спортсменов контрольной группы составил 15,27 см и их относительный рост (относительно соответствующих показателей в начале эксперимента) составил 6,31 %, а в экспериментальной группе эти показатели, соответственно составили 33,62 см и 14,09 % (в ЭГ относительный рост был больше на 7,78 процентов по сравнению с КГ) (2-диаграмма).

Оценка статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических значений зафиксированных результатов этого теста на основе подсчета критических значений распределения Стьюдента, дала возможность для определения положительных изменений в контрольной группе удовлетворительными ($t=2,05$ и $P<0,05$), а в экспериментальной группе достоверными высокого ($t=4,34$ и $P<0,001$) уровня значимости.

Вместе с этим, среди 6 тестов физической подготовки, изученных у испытуемых контрольной группы в ходе педагогического эксперимента, наименьший положительный относительный рост наблюдался по 1-тесту (6,31 %), а наибольший относительный рост по 3-тесту (8,24 %), общий средний положительный относительный рост по 6 тестам составил 7,13 %, а в экспериментальной группе наименьший положительный относительный рост наблюдался по 5-тесту (12,84 %), а наибольший относительный рост по 3-тесту (18,02 %), общее среднее положительное относительное изменение по 6 тестам составило 14,09 (в ЭГ средний относительный рост больше, чем в КГ, на 6,96 процента).

Три или половина показателей статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических значений, зафиксированных в контрольной группе в течение педагогического эксперимента по 6 изучаемым тестам физической подготовки достоверны уровнем значимости (значениями $P<0,05$ и $t = 2,05$; $t = 2,06$ и $t = 2,07$) и оставшаяся половина или остальные три недостоверны удовлетворительного уровня значимости (значениями $P>0,05$ и $t = 1,75$; $t = 1,79$ и $t = 1,78$), а в экспериментальной группе по трем или половине из этих 6 наблюдались достоверные изменения хорошего уровня значимости (со значениями $P<0,01$ и $t = 3,47$; $t = 3,79$ и $t = 3,49$) и по остальным трем или оставшейся половине наблюдались достоверные положительные изменения высокого уровня значимости (со значениями $P<0,001$ и $t = 4,34$; $t = 4,23$ и $t = 3,97$).

Эти факты подтверждают, что педагогический эксперимент был организован нами методически правильно.

Во 1-рисунке приведены результаты взаимного сравнения относительного роста в ходе педагогического эксперимента (выражено в процентах относительно соответствующего показателя этой группы в начале эксперимента) средних арифметических значений статистических

характеристик показателей физической подготовки студентов-спортсменов контрольной и экспериментальной групп.



2-рисунок. Сравнение относительного прироста (относительно соответствующего показателя данной группы в начале эксперимента) среднеарифметических значений статистических характеристик показателей физической подготовки студентов-спортсменов контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента (в процентах).

Анализ приведенных в этой диаграмме данных показывает, что наименьшее соотношение относительного роста в ходе педагогического эксперимента средних арифметических значений статистических характеристик показателей физической подготовки студентов-спортсменов контрольной и экспериментальной групп равно 1,946 раз и наибольшее 2,234 раз, а по относительному росту в группах наблюдалось, что в экспериментальной группе рост на 2,089 раз больше по сравнению с контрольной группой.

В параграфе под названием динамика изменений показателей скоростной подготовки студентов-спортсменов в ходе педагогического эксперимента, проведенного по совершенствованию управления тренировочным процессом путем применения инновационных технологий, приведены зафиксированные (тест и ретест) в начале и конце педагогического эксперимента результаты студентов-спортсменов контрольной и экспериментальной групп по тестам, характеризующим показатели скоростной подготовки в ходе исследований, их основные статистические характеристики, абсолютный и (относительно показателей этой группы в начале эксперимента) относительный рост средних арифметических значений результатов испытуемых групп по каждому изученному тесту, а также данные об оценке статистической достоверности этого абсолютного роста, проведенной на основе подсчета критических значений распределения Стьюдента приведены во 2-таблице.

Таблица 4

**Динамика изменения статистических характеристик показателей
скоростной подготовки студентов-спортсменов контрольной (n = 24) и
экспериментальной (n=24) групп в течение педагогического
эксперимента**

| Тест | Группа | Начало эксперимента | | | Конец эксперимента | | | AP | t | P |
|--|--------|---------------------|----------|-------|--------------------|----------|-------|------|------|--------|
| | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | | | |
| Время предстартового бега на 30(м) (с) | КГ | 3,97 | 0,50 | 12,59 | 3,73 | 0,45 | 12,12 | 0,24 | 1,74 | >0,05 |
| | ЭГ | 3,88 | 0,50 | 12,96 | 3,42 | 0,41 | 12,12 | 0,46 | 3,48 | <0,01 |
| Время бега на 30 (м) с низкого старта (с) | КГ | 4,14 | 0,60 | 14,57 | 3,85 | 0,54 | 14,12 | 0,29 | 1,73 | >0,05 |
| | ЭГ | 4,07 | 0,61 | 14,99 | 3,51 | 0,50 | 14,13 | 0,56 | 3,49 | <0,01 |
| Время бега на 30 (м) с высокого старта (с) | КГ | 4,36 | 0,59 | 13,53 | 4,026 | 0,53 | 13,16 | 0,33 | 2,06 | <0,05 |
| | ЭГ | 4,49 | 0,63 | 13,96 | 3,77 | 0,49 | 13,10 | 0,72 | 4,42 | <0,001 |
| Время бега на 60 (м) (с) | КГ | 7,97 | 0,92 | 11,54 | 7,54 | 0,84 | 11,15 | 0,44 | 1,71 | >0,05 |
| | ЭГ | 7,81 | 0,94 | 11,97 | 6,94 | 0,77 | 11,12 | 0,87 | 3,51 | <0,01 |
| Время бега на 100 (м) (с) | КГ | 13,58 | 1,97 | 14,53 | 12,48 | 1,76 | 14,10 | 1,10 | 2,04 | <0,05 |
| | ЭГ | 13,39 | 2,01 | 14,99 | 11,13 | 1,57 | 14,11 | 2,26 | 4,35 | <0,001 |
| Время бега на 150 (м) (с) | КГ | 21,51 | 2,71 | 12,58 | 20,23 | 2,45 | 12,11 | 1,28 | 1,72 | >0,05 |
| | ЭГ | 20,84 | 2,70 | 12,98 | 18,37 | 2,23 | 12,14 | 2,47 | 3,45 | <0,01 |
| Время бега на 200 (м) (с) | КГ | 26,98 | 3,38 | 12,53 | 25,08 | 3,03 | 12,08 | 1,90 | 2,05 | <0,05 |
| | ЭГ | 27,73 | 3,60 | 12,98 | 23,59 | 2,86 | 12,12 | 4,14 | 4,41 | <0,001 |

Примечание: AP-абсолютный рост, t-критическое значение, P-уровень значимости.

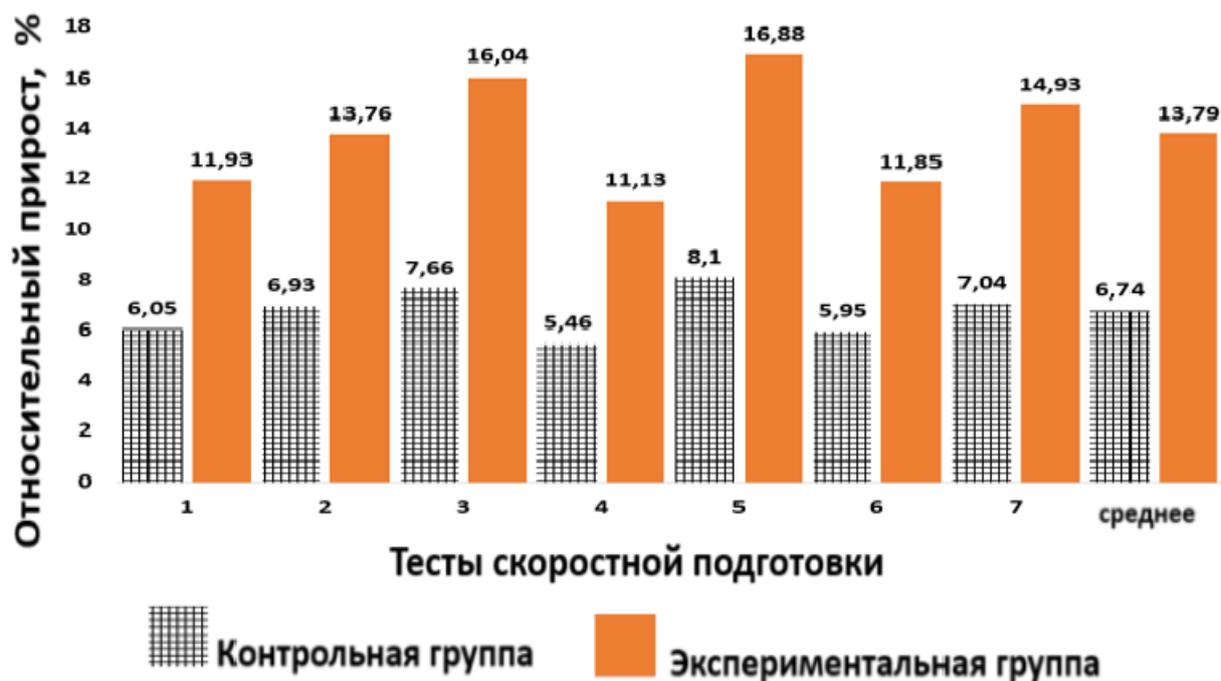
Обобщение и анализ приведенных в данной таблице данных, показывает, что в ходе педагогического эксперимента по всем 7 изученным показателям зафиксированные (тест и ретест) в начале и конце эксперимента результаты тестов, характеризующих показателей скоростной подготовки, изученных привлеченными к педагогическому эксперименту студентами-спортсменами контрольной группы, были показаны положительные изменения, как и по показателям физической подготовки. В частности, если по изученному 1-тесту в начале педагогического эксперимента среднее арифметическое значение и значение стандартного отклонения результатов студентов-спортсменов контрольной группы равнялись $\bar{X} \pm \sigma = 3,97 \pm 0,50$ с., то в конце эксперимента наблюдалось положительное изменение этих показателей до $\bar{X} \pm \sigma = 3,73 \pm 0,45$ с. Вместе с этим, выяснилось, что по показателям этого теста абсолютный рост средних арифметических значений экспериментальных результатов спортсменов данной группы составил 0,24 с и их относительный рост (относительно соответствующих показателей в начале эксперимента) составил 6,05 %, если по изученному 1-тесту в начале педагогического эксперимента средние арифметические значения и значения стандартного отклонения результатов студентов-спортсменов экспериментальной группы равнялись $\bar{X} \pm \sigma = 3,88 \pm 0,50$ с, то в конце

эксперимента данные показатели равнялись $\bar{X} \pm \sigma = 3,42 \pm 0,41$ с. Вместе с этим выяснилось, что по показателям данного теста абсолютный рост средних арифметических значений экспериментальных результатов спортсменов данной группы составил 0,46 с и их (относительно соответствующих показателей в начале эксперимента) относительный рост составил 11,93 % (относительный рост в ЭГ положительно изменился на 5,88 процентов больше, чем соответствующий показатель в КГ) (3-диаграмма).

Оценка статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических значений зафиксированных результатов этого теста на основе подсчета критических значений распределения Стьюдента, дала возможность для определения положительных изменений в контрольной группе недостоверными удовлетворительного ($t=1,74$ и $P>0,05$) уровня значимости, а в экспериментальной группе оценка изменения зафиксированных результатов дала возможность определить их достоверными хорошего ($t=3,48$ и $P<0,01$) уровня значимости.

Вместе с этим, среди 7 тестов скоростной подготовки, изученных у испытуемых контрольной группы в ходе педагогического эксперимента наименьший положительный относительный рост наблюдался по 4-тесту (5,46 %), а наибольший относительный рост по 5-тесту (8,10 %), общий средний положительный относительный рост по 7 тестам составил 6,74 % (этот рост на 0,39 % меньше соответствующего показателя 7,13 % испытаний физической подготовки контрольной группы), а в экспериментальной группе среди 7 тестов скоростной подготовки, изученных у испытуемых экспериментальной группы, наименьший положительный относительный рост наблюдался по 4-тесту (11,13 %), а наибольший относительный рост по 5-тесту (16,88 %), общий средний положительный относительный рост по 7 тестам составил 13,79 (рост больше соответствующего показателя КГ 6,74% на 7,05 процента или на 2,045 раз).

Четыре показателя или 57,14 процентов показателей статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических значений результатов, зафиксированных в контрольной группе в течение педагогического эксперимента по 7 изучаемым тестам скоростной подготовки, недостоверны удовлетворительного уровня значимости ($P>0,05$ и со значениями находящимися в интервале $t = 1,71$ и $t = 1,74$) и оставшиеся 42,86 процента или остальные три достоверны удовлетворительного уровня значимости (со значениями $P<0,05$ и $t = 2,06$; $t = 2,04$ и $t = 2,05$), а в экспериментальной группе по трем или 42,86 процентам показателей статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических значений результатов, зафиксированных в ходе педагогического эксперимента, наблюдались достоверные положительные изменения высокого уровня значимости (со значениями $P<0,001$ и $t = 4,42$; $t = 4,35$ и $t = 4,41$ *qiyimatlar bilan*) и по остальным четырем 57,14 процентам наблюдались достоверные положительные изменения хорошего уровня значимости (со значениями $P<0,01$ и $t = 3,48$; $t = 3,39$; $t = 3,51$ и $t = 3,45$).



3-рисунок. Сравнение относительного роста средних арифметических значений статистических характеристик показателей скоростной подготовки студентов-спортсменов контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента (по сравнению с соответствующими показателями данной группы в начале эксперимента) (в процентах)

Анализ данных, приведенных в этой диаграмме, показывает, что по соотношению относительного роста в ходе педагогического эксперимента средних арифметических значений статистических характеристик показателей скоростной подготовки студентов-спортсменов контрольной и экспериментальной групп, наименьший 1,974 раз и наибольший 2,093 раз, а по относительному росту в группах, в экспериментальной группе наблюдается рост на 2,045 раз больше по сравнению с контрольной группой.

В 3-таблице приведены данные по результатам, зафиксированным (тест и ретест) в начале и конце педагогического эксперимента у студентов-спортсменов контрольной и экспериментальной групп по изученным в ходе педагогического эксперимента тестам, характеризующим показатели функциональной подготовки, их основные статистические характеристики, абсолютный (относительно соответствующего показателя этой группы в начале эксперимента) и относительный рост средних арифметических значений результатов испытуемых групп по каждому изученному тесту, также оценки статистической достоверности этого абсолютного роста, проведенного на основе подсчета критических значений распределения Стьюдента.

Таблица 5

Динамика изменения статистических характеристик показателей функциональной подготовки студентов-спортсменов контрольной t (n = 24) и экспериментальной (n=24) групп в течение педагогического эксперимента

| Тест | Группа | Начало эксперимента | | | Конец эксперимента | | | AP | OP | t | P |
|--|--------|---------------------|------------|------|--------------------|------------|------|------------|-----------|------|------------|
| | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | | | | |
| Частота сердечных сокращений (удар/минута) | КГ | 71,79 | 3,27 | 4,55 | 70,24 | 2,89 | 4,11 | 1,55 | 2,16 | 1,74 | >0,05 |
| | ЭГ | 71,13 | 3,54 | 4,98 | 68,67 | 2,83 | 4,12 | 2,46 | 3,46 | 2,66 | <0,05 |
| Систолическое артериальное давление (САД, мм. ртут. столб.) | КГ | 123,9 3 | 4,44 | 3,58 | 121,8 2 | 3,83 | 3,14 | 2,11 | 1,70 | 1,76 | >0,05 |
| | ЭГ | 122,8 3 | 4,89 | 3,98 | 119,6 6 | 3,76 | 3,14 | 3,17 | 2,58 | 2,52 | <0,05 |
| Диастолическое артериальное давление (ДАД, мм. ртут. столб.) | КГ | 62,43 | 4,74 | 7,59 | 64,91 | 4,62 | 7,12 | 2,48 | 3,97 | 1,84 | >0,05 |
| | ЭГ | 63,28 | 5,04 | 7,96 | 68,29 | 4,87 | 7,13 | 5,01 | 7,92 | 3,50 | <0,01 |
| Проба Штанге (с.) | КГ | 48,52 | 4,15 | 8,55 | 51,02 | 4,14 | 8,11 | 2,50 | 5,15 | 2,09 | <0,05 |
| | ЭГ | 49,46 | 4,44 | 8,98 | 55,15 | 4,48 | 8,12 | 5,69 | 11,5 0 | 4,42 | <0,00 1 |
| Проба Генче (с.) | КГ | 22,47 | 2,14 | 9,52 | 23,76 | 2,17 | 9,13 | 1,29 | 5,74 | 2,07 | <0,05 |
| | ЭГ | 22,89 | 2,28 | 9,96 | 25,86 | 2,36 | 9,13 | 2,97 | 12,9 8 | 4,43 | <0,00 1 |
| Жизненная емкость легких (ЖЕЛ, мл.) | КГ | 4808, 26 | 363, 26 | 7,55 | 4989, 68 | 354, 73 | 7,11 | 181,4 2 | 3,77 | 1,75 | >0,05 |
| | ЭГ | 4891, 74 | 389, 94 | 7,97 | 5178, 37 | 368, 32 | 7,11 | 286,6 3 | 5,86 | 2,62 | <0,05 |
| Максимальное потребление кислорода (МПК, мл.), | КГ | 3738, 28 | 245, 93 | 6,58 | 3882, 48 | 238, 27 | 6,14 | 144,2 0 | 3,86 | 2,06 | <0,05 |
| | ЭГ | 3681, 19 | 256, 79 | 6,98 | 4000, 96 | 244, 68 | 6,12 | 319,7 7 | 8,69 | 4,42 | <0,00 1 |
| PWC170 – физическая работоспособность (кгм/мин.) | КГ | 1616, 97 | 138, 43 | 8,56 | 1688, 12 | 137, 14 | 8,12 | 71,15 | 4,40 | 1,79 | >0,05 |
| | ЭГ | 1635, 82 | 146, 84 | 8,98 | 1783, 18 | 145, 57 | 8,16 | 147,3 6 | 9,01 | 3,49 | <0,01 |
| GSTI – Индекс Гарвардского степ теста (с.) | КГ | 107,7 6 | 6,02 | 5,59 | 110,7 1 | 5,66 | 5,11 | 2,95 | 2,74 | 1,75 | >0,05 |
| | ЭГ | 109,0 3 | 6,51 | 5,97 | 114,9 7 | 5,86 | 5,10 | 5,94 | 5,45 | 3,32 | <0,01 |

Примечание: AP-абсолютный рост, t-критическое значение, P-уровень значимости.

Обобщение и анализ приведенных в данной таблице данных, зафиксированные(тест и ретест) в начале и конце эксперимента результаты тестов, характеризующих показателей функциональной подготовки, и изученных в ходе эксперимента привлеченными к педагогическому эксперименту студентами-спортсменами контрольной и экспериментальной групп, наглядно демонстрируют, что в ходе педагогического эксперимента по всем 9 изученным показателям, как и по тестам физической и скоростной подготовки, произошли положительные изменения. Также, если по изученному 1-тесту средние арифметические значения и значения

стандартного отклонения результатов студентов-спортсменов контрольной группы в начале педагогического эксперимента равнялись $\bar{X} \pm \sigma = 71,79 \pm 3,27$ удар/мин, то к концу эксперимента эти показатели равнялись $\bar{X} \pm \sigma = 70,24 \pm 2,89$ удар/мин. Вместе с этим, абсолютный рост средних арифметических значений экспериментальных результатов спортсменов данной группы по показателям данного теста составил 1,55 удар/мин и их относительный рост (относительно соответствующих показателей в начале эксперимента) составил 2,16 %, если по изученному в экспериментальной группе 1-тесту средние арифметические значения и значения стандартного отклонения результатов студентов-спортсменов экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента равнялись $\bar{X} \pm \sigma = 71,13 \pm 3,54$ удар/мин, то к концу эксперимента эти показатели равнялись $\bar{X} \pm \sigma = 68,67 \pm 2,83$ удар/мин, относительный рост по этому тесту составил 3,46 % (относительный рост в ЭГ положительно изменился на 1,30 % больше по сравнению с соответствующим показателем КГ) (3-рисунок).

Оценка статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических значений зафиксированных результатов контрольной группы по этому тесту на основе подсчета критических значений распределения Стьюдента дало возможность выяснить, что данное положительное изменение недостоверно удовлетворительного уровня значимости ($t=1,74$ и $P>0,05$), однако это положительное изменение, положительное изменение в ходе эксперимента результатов данного теста в экспериментальной группе достоверны удовлетворительного уровня значимости ($t=2,66$ и $P<0,05$).

Вместе с этим, среди 9 тестов функциональной подготовки испытуемых контрольной группы, изученных в ходе педагогического эксперимента, наименьший положительный относительный рост наблюдался по 2-тесту (1,70 %), а наибольший относительный рост по 5-тесту (5,74 %), общий средний положительный относительный рост по 9 тестам составил 3,72 %. 6 или 66,67 процентов показателей статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических значений результатов, зафиксированных в ходе педагогического эксперимента в контрольной группе по 9 изученным тестам функциональной подготовки недостоверны удовлетворительного (расположен в промежутке между значениями $P>0,05$ и $t = 1,74$ и $t = 1,84$) уровня значимости и оставшиеся три или 33,33 процента достоверны удовлетворительного (значениями $P<0,05$ и $t = 2,09$; $t = 2,07$ и $t = 2,06$) уровня значимости, в экспериментальной группе три или 33,33 процента показателей статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических значений зафиксированных в ходе педагогического эксперимента результатов достоверно положительно изменились высокого (со значениями $P<0,001$ и $t = 4,42$; $t = 4,43$ и $t = 4,42$ и) уровня значимости, еще три или 33,33 процента хорошего (значениями $P<0,01$ и $t = 3,50$; $t = 3,49$ и $t = 3,32$) уровня значимости и остальные три или 33,33 процента

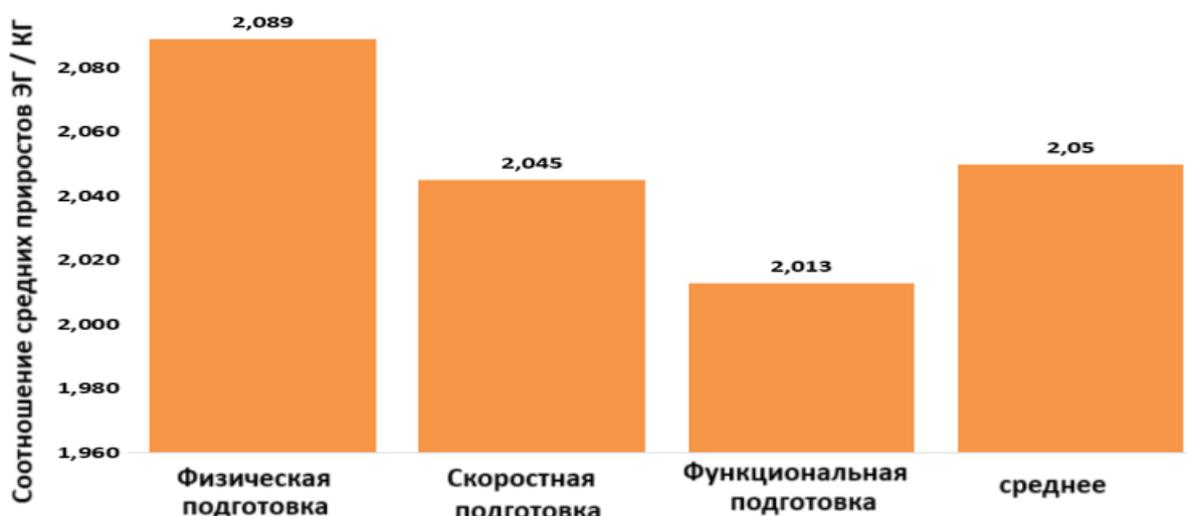
удовлетворительного (значениями $P < 0,05$ и $t = 2,66$; $t = 2,52$ и $t = 2,62$) уровня значимости достоверно положительно изменились.

Вместе с этим, среди 9 тестов функциональной подготовки испытуемых экспериментальной группы, изученных в ходе педагогического эксперимента, наименьший положительный относительный рост наблюдался по 2-тесту (2,58 %), а наибольший относительный рост по 5-тесту (12,98 %), общий средний положительный относительный рост по 9 тестам составил 7,49 % (на 2,017 раз или на 3,72 % больше соответствующего показателя 3,72% контрольной группы).



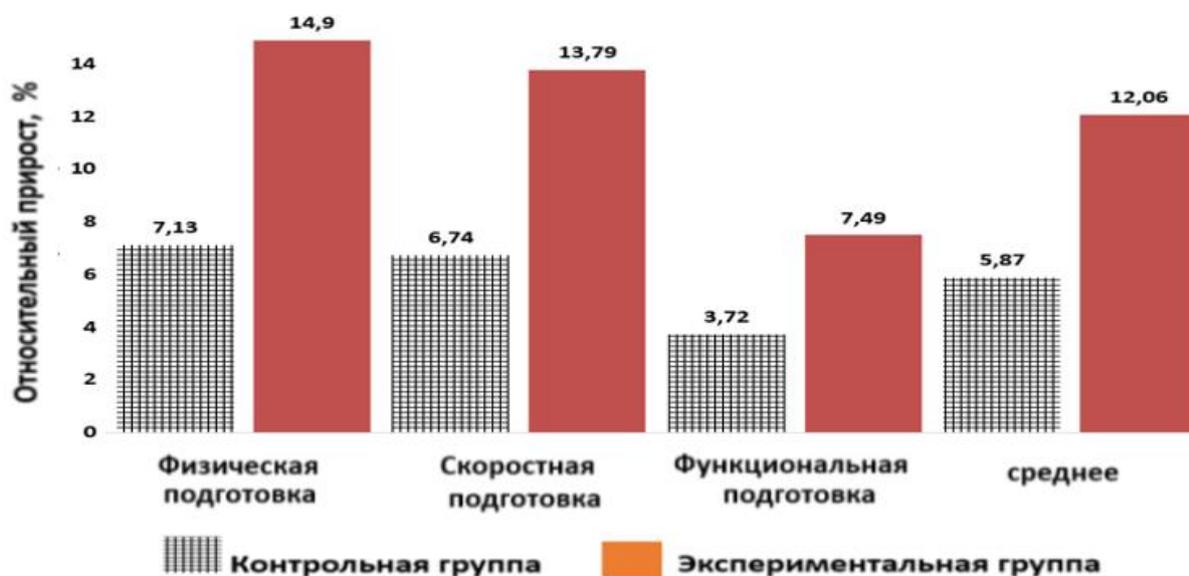
4-рисунок. Сравнение относительного роста средних арифметических значений показателей функциональной подготовки студентов-спортсменов контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента (по сравнению с соответствующими показателями данной группы в начале эксперимента) (в процентах)

Анализ приведенных в этой диаграмме данных показывает, по соотношению относительного роста в ходе педагогического эксперимента средних арифметических значений статистических характеристик 9 показателей функциональной подготовки студентов-спортсменов контрольной и экспериментальной групп следующее, наименьшее 1,516 раз и наибольшее 2,260 раз, а по относительному росту в группах в экспериментальной группе он вырос на 2,013 раз больше по сравнению с контрольной группой.



5-рисунок. Сравнение соотношений относительного прироста среднеарифметических значений (по сравнению с соответствующими показателями данной группы в начале эксперимента) показателей физической, скоростной и функциональной подготовки студентов-спортсменов контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента в процентах)

В ходе педагогической практики мы посчитали, что необходимо показать относительный рост в этих группах в процентах, чтобы более наглядно увидеть уровни физической, быстроты и функциональной подготовленности.



6-рисунок. Сравнение среднего относительного прироста среднеарифметических значений (по сравнению с соответствующими показателями этих групп) показателей физической, скоростной и функциональной подготовки студентов-спортсменов контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента (в процентах)

При этом по окончании педагогического эксперимента, когда анализировались статистические характеристики испытуемых контрольной и экспериментальной групп, физическая подготовленность в контрольной и экспериментальной группах составила от 7,13% до 14,9%, скоростная подготовленность - 6,74% до 13,79%, а функциональная подготовленность — 3. 72% до 7,49% , а общий рост составляет — с 5,87% до 12,06%.

Из полученных результатов можно сделать вывод, что использованные нами методы оказались эффективными.

ВЫВОДЫ

Из изучения собранных литературных источников по теме диссертационной работы, анализа результатов проведенного наблюдения, проведенных исследований и педагогического эксперимента, можно сделать следующие выводы:

1. Одним из самых важных выводов является то, что управление спортивными тренировками является сложным педагогическим процессом. Необходимо проводить распределение нагрузок, исходя из способностей каждого спортсмена, в то же время из его индивидуальных возможностей, систематически определять педагогическую эффективность. Каждый тренер должен распределять ОФП и СФП не в удобном для себя порядке, а целенаправленно, используя новые педагогические технологии, проводить распределение в соответствии с мировыми стандартами, ОФП и СФП должны быть точно определены в процентах. К каждому этапу необходимо подходить с большим вниманием.

2. При управлении процессом годичных тренировок спортсменов - бегунов на короткие дистанции необходимо совершенствовать микроциклы, в каждом микроцикле необходимо применять формы поэтапного, оперативного, текущего управления. Необходимо проводить педагогический контроль нагрузок, выполняемых организмом спортсмена.

Проведение тренировочного процесса в систематически строгом порядке, постоянное совершенствование функциональных, технических, тактических особенностей приносит свои результаты на спортивных соревнованиях.

3. Работа спортсменов - бегунов на короткие дистанции в оздоровительной, фитнес, аэробной, анаэробной, максимальной пульсовых зонах, с постоянным учетом их функционального состояния, постепенная индивидуализация нагрузок, при выполнении нагрузок исходя из таких функциональных показателей, как зоны интенсивности, пульс, сердцебиение, помогают дальнейшему улучшению спортивных результатов и длительному сохранению спортивной формы.

4. Схема использования методов поэтапного, текущего, оперативного управления должна быть у каждого тренера. Целесообразно, если тренеры, исходя из климатических условий места своего проживания, имеющихся возможностей, психологических, технических, тактических особенностей

спортсмена, постоянно адаптируют метод управления к своей тренерской деятельности, а через некоторое время, когда в индивидуальных возможностях спортсмена наблюдаются положительные результаты, продолжают его совершенствовать.

5. Среди 6 изученных в ходе педагогического эксперимента тестов физической подготовки испытуемых контрольной группы общее среднее положительное относительное изменение составило 14,09 % (средний относительный рост в ЭГ на 6,96 процентов больше, чем в КГ). Три из показателей статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических значений результатов, зафиксированных в ходе педагогического эксперимента в контрольной группе по 6 изученным тестам физической подготовки (со значениями $P < 0,05$ и $t = 2,05$; $t = 2,06$ и $t = 2,07$) достоверны уровня значимости и остальные три недостоверны удовлетворительного уровня значимости (со значениями $P > 0,05$ и $t = 1,75$; $t = 1,79$ и $t = 1,78$), а в экспериментальной группе три из этих 6 положительно достоверно изменились с хорошим уровнем значимости (со значениями $P < 0,01$ и $t = 3,47$; $t = 3,79$ и $t = 3,49$) и остальные три достоверно положительно изменились с высоким уровнем значимости (со значениями $P < 0,001$ и $t = 4,34$; $t = 4,23$ и $t = 3,97$).

6. Средний положительный относительный рост по 7 тестам скоростной подготовки, изученным у испытуемых контрольной группы в ходе педагогического эксперимента, составил 6,74 %, средний положительный относительный рост по 7 тестам скоростной подготовки, изученным у испытуемых экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента, составил 13,79 % (рост больше соответствующего показателя 6,74 % контрольной группы на 7,05 % или на 2,045 раза). Из показателей статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических значений результатов, зафиксированных в ходе педагогического эксперимента в контрольной группе по 7 тестам скоростной подготовки четыре недостоверны удовлетворительного уровня значимости ($P > 0,05$) и остальные три достоверны удовлетворительного уровня значимости ($P < 0,05$), в экспериментальной группе из показателей статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических значений зафиксированных в ходе педагогического эксперимента результатов три достоверно положительно изменились в высоком уровне значимости ($P < 0,001$), остальные четыре или 57,14 процентов достоверно положительно изменились в хорошем уровне значимости ($P < 0,01$).

7. Шесть показателей статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических значений зафиксированных в ходе педагогического эксперимента результатов контрольной группы по изученным 9 тестам функциональной подготовки недостоверны ($P > 0,05$) удовлетворительного уровня значимости, остальные три достоверны ($P < 0,05$) удовлетворительного уровня значимости, а в экспериментальной группе три показателя статистической достоверности абсолютного роста средних арифметических

значений результатов, зафиксированных в ходе педагогического эксперимента, высокого ($P < 0,001$) уровня значимости, еще три хорошего ($P < 0,01$) уровня значимости и остальные три удовлетворительного ($P < 0,05$) уровня значимости достоверно положительно изменились.

8. Наряду с этим, выяснилось, что общий средний положительный относительный рост по 9 тестам функциональной подготовки, изученным у испытуемых экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента, составил 7,49 % (выше соответствующего показателя 3,72 % контрольной группы на 3,77 % или на 2,017 раз).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При управлении тренировочными процессами годичной подготовки студентов-спортсменов бегунов на короткие дистанции в ходе эффективной подготовки к соревнованиям нами было обращено внимание на то, что увеличение объема применяемых тренерами в процессе годичной подготовки нагрузок различного содержания сверх необходимого, или повышение интенсивности выполнения выше нормы напрямую влияет на спортивные результаты спортсменов. В результате их спортивные результаты снижаются или формируются неравномерно.

2. Если в годовой программе подготовки годичного цикла подготовки спортсменов неправильно используются специальные беговые упражнения и средства, развивающие отдельные стартовые реакции, то возможна остановка спортивных результатов на одном месте. Разработанные нами модель управления, годичное распределение оптимальных нагрузок и трехнедельный микроцикл помогают эффективной подготовке студентов-спортсменов к соревновательной деятельности.

3. Более того, обеспечивают положительные изменения в их способности ощущать время и расстояние, развитии сердечно-сосудистой системы, положительные изменения в частоте дыхания и ритме бега.

4. Умение правильно применять средства и методы в тренировочном процессе, уточнение тренировочных средств помогают более глубокому освоению техники беговых шагов и совершенствованию в ходе каждой тренировки.

5. Бег на короткую дистанцию с максимальным количеством шагов, бег в разные стороны, бег с высоко поднятыми коленями, в этом процессе руки двигаются пропорционально ногам.

6. Бег с перепрыгиванием с ноги на ногу: При выполнении этого бегового упражнения спортсмены во время каждого шага при беге выбрасывают вперед то правую, то левую ногу. И здесь руки свободно двигаются пропорционально ногам.

7. Бег с пошаговым попеременным высоким поднятием колен. (3-4 раза). По возможности это упражнение выполняется со свободным положением тела. Продолжив бег семенящими шагами, выполняется, попеременно меняя ноги. При выполнении упражнения должно быть 5-6

повторов за 60 м.

8. Боковой бег с прыжком. При боковом беге движение выполняется с прыжком в бок. Руки двигаются с большой амплитудой. 2-4 толчка одной ногой, подъем коленей при беге.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

SAIDOVA NIGORA RUSTAM QIZI

MANAGEMENT OF ANNUAL TRAINING PROCESSES FOR RUNNERS

**13.00.04 – Theory and methodology of physical education, sports training, health-
improving and adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT
for the doctor of philosophy degree (PhD) on pedagogical sciences**

The dissertation there of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number B2023.1.PhD/Ped4637.

The dissertation has been prepared at the Uzbekistan state University of Physical Education and Sport.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (summary) on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

| | |
|-------------------------------|--|
| Scientific supervisor: | Olimov Muxsinbek Sotivoldiyevich doctor of pedagogical sciences (DSc), Professor |
| Official opponents: | Isakulova Nilufar Janikulovna doctor of pedagogical sciences (DSc), Professor Ruzamuhamedov Kamoliddin Faxriddinovich candidate of pedagogical sciences (PhD) |
| Leading organization: | Gulistan national university |

The defense of the thesis took place at a meeting of the Academic Council of the State University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 in 2024 ____ at ____ hours. (Address: Chirchik, Metallurglar st., 15. Tel.: (0-370) -717-17-19, 717-27-27, fax: (0-370) -717-17-76, Internet website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz, Palace of culture of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, 2nd floor, small conference hall).

The dissertation can be found at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports (registered under No. ____) (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik, Metallurglar street, building 15). Tel: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76.

The abstract of the dissertation was distributed on _ 02024.
(Extract from the digital register number ____ in " ____ " _____ 2024)

R.M. Matkarimov
Chairman of the Scientific Council
awarding scientific degrees, Doctor
of pedagogical sciences (DSc), Professor

Sh.Sh.Gaziev
Scientific Council Secretary conferring
scientific degrees, Doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

A.N.Shopulatov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

INTRODUCTION (PhD dissertation abstract)

The purpose of the research development of a methodology for managing the training and competition process of short distance runners through pedagogical control and scientific justification of effectiveness in pedagogical experience.

The object of the research training process of students-athletes specializing in short-distance running.

The subject of the research managing the process of annual preparatory training of runners.

The scientific novelty of the research is as follows:

due to the use of a complex of exercises aimed at increasing the starting reaction of sprinters in the management of the annual training processes of short-distance runners (starting, running from the start), the possibilities of student-athletes to manage the process of training and competitions have been increased.

due to the development of standards of pedagogical control of short-distance runners in the annual training microcycles (for stretching, volume, impact, pre-competition for periods, competition periods), the possibilities of their effective preparation for competitions have been expanded.

in the development of functional training of short-distance runners, the management and development of functional reserves in sprinters has been improved due to the performance of loads in different intensity zones (medium, high submaximal and maximal zones)

the system of preparing sprinters for sport competitions has been improved by applying the current, intermediate, fast, staged training model at different stages of the annual training of short-distance runners.

Implementation of research results. Based on the results of research on speed, physical use, and efficiency of short-distance running athletes:

recommendations on the use of a set of exercises aimed at improving the starting reaction of sprinters (start, running from the start) in the management of the annual training process of short-distance runners have been introduced into the training process of student-athletes (Certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-01 / 04/20/14003 dated December 29, 2023). As a result, student-athletes showed the following results: physical fitness increased by 2.089%, the average growth rate for each indicator increased by 2.05%; in the training process of student-athletes running short distances, the distribution of loads was individualized and individual loads were introduced for each athlete, as a result, physical fitness increased by 14.9%. Recommendations on this matter were implemented in the training process of athletes (Certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-01/04/20/14003 dated December 29, 2023). As a result, operational training increased by 2.045%, and functional training - by 2.013%;

recommendations on the development of standards for pedagogical control of short-distance runners in annual training microcycles for stretching, volume, impact, pre-competition period, competition period were applied to the process of training student-athletes. (Certificate of the Ministry of Sports of the Republic of

Uzbekistan No. 03-01/04/20/14003 dated December 29, 2023). As a result, the level of physical fitness of student-athletes increased by 12.06%; When developing the functional training of short-distance runners, the methodology of conducting loads in zones of different intensities (medium, high, submaximal and maximum zones) and organizing the training of ROSMM athletes was used (Certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-01/04/20/14003 dated December 29, 2023). As a result, the speed, physical fitness and functional indicators of athletes improved by 12.06%.

Structure and scope of the study. The dissertation consists of an introduction, four chapters, 120 pages of text, 34 tables, conclusions, practical recommendations, a list of used literature and appendices

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YHATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I часть; I part)

1.Saidova N.R. The influence of morphofunctional of short distance runners on sport results // “Eurasian journal of sport”(EAJSS). Ch. 2023. – P.31-35.

[№ 13.00.00 buyruq № 01-10/403]

2. Saidova N.R. Yuguruvchilarning oylik mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish // “Муғаллим хем узликсиз билимлендириу” Илмий-методикалик журнал. №3/2 Ch-2023. - В.379-382. [№ 13.00.00 № 20]

3. Saidova N.R. Yuqori malakali yengil atletikachi sprinterlarni musobaqalardagi natijalari tahlili (Xalqaro toifadagi sport ustasi Nigina Sharipova Abduvaliyevna misolida // “KASB-HUNAR TA'LIMI” T.:2023. 3-son. - В.237-240. [№ 13.00.00 № 19]

4. Саидова Н.Р. Квалификация бегунов на короткие дистанции для занятий легкой атлетикой // Language and literature proceeding April-June. 2023. - В. 20-24.

5. Special physical fitness enhancing tools of sprinters // “Current research journal of pedagogics” Volume 04 ISSUE 03 March 2023 ISSN 2767-3278 SJIF 2023/7. - P. 266

6. Saidova N.R. Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning biseps va triseplarini rivojlantirish uchun mashqlar kompleksi // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim, tarbiya ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman to'plami. Ch.2023. – P. 274-276.

7. Saidova N.R. Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim, tarbiya ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman to'plami. Ch.2023. - В. 276-278.

II bo'lim (II часть; II part)

8. Saidova N.R.JTSITI Yuguruvchilarning yillik mashg'ulot jarayonlarini boshqarish // “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar,va istiqbollar mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman to'plami.2023. – В. 62-64.

9. Saidova N.R. JTSITI Yuguruvchilarning yillik mashg'ulot jarayonlarini boshqarish usullarining uyg'unligi // “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar,va istiqbollar mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman to'plami. 2023. – В. 64-66. [№ 13.00.00 № 20]

10.Saidova N.R.Qisqa masofaga yuguruvchilarning morfofunktsional ko‘rsatkichlarini sport natijalariga ta’siri // “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar, va istiqbollar mazvusidagi respublika ilmiy-amaliy anjuman to‘plami” 2023yil 400-70b.

11. Saidova N.R. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mashg‘ulot jarayonlarini boshqarishda yillik yuklamalar taqsimotini optimallashtirish // “Sportchilarni tayyorlashda pedagogik va tibbiy biologik jihatlari” Respublika ilmiy-amaliy anjuman 2024-yil 400-134b.

Avtoreferat «Fan-sportga» ilmiy-nazariy jurnali tahririyatida tahrirdan o‘tkazilib,
o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro muvofiqlashtirildi.

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturasini.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i: 3,5. Adadi 100 dona. Buyurtma № 51/24.

Guvohnoma № 851684.
«Tipograff» MCHJ bosmaxonasida chop etilgan.
Bosmaxona manzili: 100011, Toshkent sh., Beruniy ko‘chasi, 83-uy.