



**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT  
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ “SPORT OYÍNLARÍ” KAFEDRASÍ**



**“SPORT OYÍNLARÍNÍN TÚRLERİ:  
TEORIYA HÁM ÁMELİYATÍNDAGÍ  
AKTUAL MASHQALALAR”**

**ATAMASÍNDAGÍ RESPUBLIKALÍQ  
KÓLEMDEGI ILIMİY-ÁMELİY  
KONFERENCIYA**



**2024-JIL**



**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRLOGI**  
**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW, ILIM HÁM**  
**INNOVACIYALAR MINISTRLOGI**

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT**  
**UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ**  
**“SPORT OYÍNLARÍ” KAFEDRASÍ**

**“SPORT OYINLARINIŃ TÚRLERI: TEORYASI HÁM**  
**ÁMELYATTAĒI AKTUAL MASHQALALAR”**  
**RESPUBLIKALÍQ ILIMIY-ÁMELIY KONFERENCIYASÍ**  
**2024 jil, 5-6 dekabr**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA‘LIM, FAN VA**  
**INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT**  
**UNIVERSITETI NUKUS FILIALI**  
**“SPORT O‘YINLARI” KAFEDRASI**

**“SPORT O‘YINLARI TURLARI: NAZARIYASI VA AMALIYOTDAGI**  
**DOLZARB MUAMMOLAR”**  
**RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENTSIYASI**  
**2024 yil, 5-6 dekabr**

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И**  
**ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**КАФЕДРА «СПОРТИВНЫХ ИГР»**  
**НУКУССКОГО ФИЛИАЛА УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО**  
**УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**  
**"ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР: ТЕОРИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ**  
**ПРОБЛЕМЫ В ПРАКТИКЕ"**  
**5-6 декабрь, 2024 года**

---

### Konferenciyanı shólkemlestiriw komiteti:

<i>Erimbetov B.K.</i>	Direktor, p.i.b.f.d. (PhD), professor – shólkemlestiriw komiteti hám redkollegiya bashlıǵı
<i>Mambetnazarov I.M.</i>	Ilimiy isler hám innovaciyalar boyınsha direktor ornbasarı, p.i.b.f.d. (PhD), Docent - shólkemlestiriw komiteti hám redkollegiya bashlıǵınıń ornbasarı
<i>Mirjamolov M.X.</i>	Dene tárbiya hám sport ilimiy izertlew instituti direktori P.i.d., (DSc) Docent - aǵza
<i>Utemuratov B.B.</i>	Oqıw isleri boyınsha direktor ornbasarı - aǵza
<i>Ametova S.G.</i>	Ilimiy izertlewler, innivaciyalar hám ilimiy pedagog kadrlar tayarlaw bólimi injeneri - aǵza
<i>Nurishov D.S.</i>	Sport túrleri fakulteti dekanı - aǵza
<i>Seytmuratov T.Sh.</i>	«Sport oynları» kafedrası bashlıǵı p.i.b.f.d. (PhD), - aǵza
<i>Kuralbaev A.K.</i>	«Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası bashlıǵı - aǵza
<i>Toylibaev S.M.</i>	«Jeke gúres hám tábiyy pánler» kafedrası bashlıǵı, docent - aǵza
<i>Naubetullaev T.T.</i>	"Sport oynları" kafedrası docenti- aǵza
<i>Baylepesov K.U.</i>	"Sport oynları" kafedrası assistent-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Kadrimbetov R.N.</i>	"Sport oynları" kafedrası assistent-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Kayıpnazarov T.Sh.</i>	"Sport oynları" kafedrası assistent-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Tabinbaev B.A.</i>	"Sport oynları" kafedrası assistent-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Allayarov I.K.</i>	"Sport oynları" kafedrası assistent-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Qaliev Q.S.</i>	"Sport oynları" kafedrası stajyor-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Dauletov B.O.</i>	"Sport oynları" kafedrası stajyor-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Urazbaev N.J.</i>	"Sport oynları" kafedrası stajyor-oqıtıwshısı - aǵza
<i>Kutlmuratov M.A.</i>	"Sport oynları" kafedrası assistent-oqıtıwshısı – Juwaplı xatker

MAZMUNÍ

I SEKCIYA. JASLARDÍ SPORT OYINLARI TURLERINE QAMTÍP ALÍWDÍŇ ZAMANAGÓY MASHQALALARI HÁM SHESHIMLARI		
1.	<i>Erimbetov Bayrambay Karltbaevich</i> -KURASHCHILARNING MASHG'ULOT FAOLIYATINI NAZORAT QILISH	6
2.	<i>T.SH.Seytmuratov</i> - KISHI FUTBOL MENEN SHUG'LLANATUĞIN JAS FUTBOLSHILARDIN FUNKSIONAL TAYARLIGI	9
3.	<i>A.Q.Utepbergenov, D.N.Utemuratova, J.Q.Turganbaev</i> -SPORTTIN TURINE BAYLANISLI SHINIQTIRIWDA MAWSIMLERDIN OZGESHELIKLERI	11
4.	<i>Abdullayev Mehriddin Junaydulloyevich, Raxmonova Rushana Akmalovna</i> - UMUM O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARINING O'QUV JARAYONI DAVOMIDAGI PSIXOLOGIK XOLATLARI	12
5.	<i>Ramazanov Medetbay Baxitbaevich</i> - BALALARDA KREATIVLIKTI RAWAJLADIRIWDA SPORT SHINIGIWLARINAN PAYDALANIW ZARURLIGI	15
6.	<i>Raxmonov Rauf Rasulovich, Narzilloyev Muhriddin O'ktam o'g'li</i> - MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI NAZORAT QILISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI	18
7.	<i>Shermuxamedov Aziz Toxirovich</i> - SPORT TAKOMILLASHUVI GURUXI FUTBOLCHILARIDA MUSOBAQA FAOLIYATIDA FIZIOLOGIK IOKLAMALAR DINAMIKASINI NAMOEN BULISH NATIJALARI	21
8.	<i>Ro'zmetov Rasul Tangirberganovich, Shixov G'ayrat Ibragimovich</i> -VOLEYBOL O'YINIDA STRATEGIK HARAKATLARNING SAMARADORLIGI	24
9.	<i>Utayev Zafar</i> - QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI YILLIK MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH SAMARADORLIGI	26
10.	<i>Utayev Zafar</i> - QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING SHIDDATLI YUKLAMALARGA BO'LGAN ORGANIZMNING REAKSIYASI KO'RSATKICHLARI (QIZ BOLALARDA)	28
11.	<i>T.Arzimbetov</i> - TALABALARDA SPORT FAOLIYATI MOTIVLARNI RIVOJLANTIRISH	30
12.	<i>Rakhimov Kuvondiq Azad o'g'li</i> - MABC 2 DASTURI	32
13.	<i>A.K.Kuralbaev</i> - BALALAR HÁM O'SPIRIMLER SPORTIN JETILISTIRIWDIŇ TIYKARGI MASHQALALARI	34
14.	<i>Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich</i> -OG'IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH	36
15.	<i>G'.I.Shixov</i> - YOSH SPORTCHILAR ORGANIZMNING O'SISHI VA RIVOJLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR	38
16.	<i>Yusupov Nodirbek Maxmudovich</i> - FUTBOLCHI QIZLARNING O'QUV MASHG'ULOT BOSQICHIDA YILLIK TAYYORLIGINI REJALASHTIRISH	41
17.	<i>Kazakov Allaer Radjanovich</i> - ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛА	44
18.	<i>Xo'janioyozov Boboxon Ixtiyorovich, Bebutov To'ymurod Umidjon o'g'li, Ergashova Ozoda Pardaboyevna, Matyoqubova Raviyaxon Yodgorbek qizi</i> - KURASH MILLIY QARDIYATIMIZ	45
19.	<i>Kazakov Baxramjon Allayarovich</i> - JAS O'SPIRIMLERDIN FIZIKALIQ RAWAJLANIWINA SIRTQI FAKTORLARDIN TASIR ETIWI	49
20.	<i>Axrorjon Nuriddinovich</i> -YOSH SPORTCHILARNI KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI STRATEGIYASI	50
21.	<i>Mominov Feruzjon Ilxomovich</i> -МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ	53

## VOLEYBOL O'YINIDA STRATEGIK HARAKATLARNING SAMARADORLIGI

*O'zMU, dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD) Ro'zmetov Rasul Tangirberganovich*

*O'zMU, o'qituvchisi Shixov G'ayrat Ibragimovich*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada valleybol o'yinida harakatlar samaradorligini rivojlantirish usullari keltirilgan. Bu usullardan foydalanib voleybolchilarni bilmni boyitishingiz mumkin. Maqolada voleyboll o'yinida strategik harakatlar samaradorligi to'pni uzatish texnikasi, xujum texnikasi, to'pni qabul qilish texnikasi, murakkab xujum texnikalarini amalga oshirish hamda o'yin davomida barcha murakkab vaziyatlarda oqilona to'g'ri harakat qilish bo'yicha yetarlicha ma'lumot berilgan.

**Kalit so'zlar:** Voleybol, strategik harakat, xujum, texnika, taktik kombinatsiya, taktik harakat, individual mashqlar.

Zamonaviy sportda yuqori sport natijalariga erishish omili texnik-taktik usullarning samaradorligi bilan bevosita bog'liq. Binobarin yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni o'rgatishga alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, sport malakalarini ko'p marotaba ijro etilishi usullarni takomillashtirishga olib keladi. O'yin usullarini o'rgatishda sportchilarni malakalarini uzluksiz shakllantirib borilish maqsadga muvofiqdir.

Xalqaro musobaqalarning kuzatuv natijalari chet el jamoalarning jismonan katta tayyorgarliklarini ko'rsatib qolmay eng asosiysi, g'alabani ta'minlashda kombinatsion o'yinlarning ahamiyati katta ekanligini isbotlaydi. Hujumchilarni kombinatsion harakatlarini amalga oshirish xar bir o'yinchi va guruh jamoasidan o'zaro taktik harakatlarni talab qiladi. Bu esa o'z navbatida mahoratli to'p uzatuvchi o'yinchiga bog'liq. Bunday o'yinchilarni tayyorlash dolzarb muammo hisoblanib alohida qobiliyat talab etadi. Chunki bu pozitsiyadagi o'yinchilardan tezlik bilan shiddatli to'pni yo'naltira olish texnikasiga ega bo'lishlari, tez va to'g'ri mo'ljalga ola bilishlari, maydonda turli vaziyatdan foydalana bilishlari hamda doimo o'yini boshqara olishi va jamoani taktik foyiatini tashkil qila bilishlari talab qilinadi.

Voleybolda o'yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atiga aytiladi. Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

O'yin intizomi – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

Birinci temp atamasi hujum kombinatsiyasini birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli "past" va tez uzatiladigan to'p bilan hujum uyushtiradi.

Hujumchilarni "temp bo'yicha" ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullarini va taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish talab etiladi.

Bog'lovchi o'yinchi o'yinning borishini to'g'ri baholay olishi va turlicha bo'lgan o'yin vaziyatlaridan hujumni samarali tashkil eta olishi lozim. Shu sababli bu funktsiyani bajarishga o'yinni nozik jihatlarigacha tushunadigan, jamoaning fikrini tezda anglab, o'yin mohiyatiga mos kombinatsiyalarni tashkil eta oladigan, keng fikrli, vazmin o'yinchilar tanlanadi.

O'yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi sistemada tashkil etish mumkin: 4+2 (to'rtta hujumchi va ikkita bog'lovchi o'yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi va bitta bog'lovchi o'yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo'llaniladi.

Taktikaning yakka guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o'yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa o'yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi.

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinishi lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetika nuqtai nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat markaziy nerv sistemasining afferent – efferent nerv retseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab, motivizatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayonlardan iboratdir.



Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlari vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi.

Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Shunday ekan voleybol o'yinida hujumni tashkil etish uchun to'p uzatish asosiy usullardan biri bo'lib, hujumchilarning o'yinda o'zaro taktik harakatlarini amalga oshirish samaradorligi g'alabaga etklovchi omillardan biri hisoblanadi.

*Buning uchun quyidagilarni hisobga olish kerak:*

1. Vaziyatni tahlil qilish va baholash.
2. O'yin vaziyatini o'rganish.
3. Usulni behato bajarish.

*To'p uzatish samaradorligini oshirish uchun mashg'ulotlarda individual mashqlar berib borildi:*

- to'ldirma to'plarda mashq qilish;
- to'r atrofida turib v harakatda to'p uzatishlar;
- belgilangan zonalarga to'p uzatishlar;
- taktik kombinatsiyalar uchun to'p uzatishlar;
- jaxon chempionatlarini kuzatish.
- o'zini tayyorgarlik jarayonini videoga yozib olib xatolarni o'rganish.

Musobaqa qoidalarining bunday o'zgarishi o'yin shiddatini keskin jadallashtirdi, o'yinchilar faolligini oshirdi, tomoshabinlar qiziqishini kuchaytirdi.

Alohida shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin mazmunini yanada boyitdi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo'ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratdi, libero o'yinchisini ta'sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to'p kiritish hujumkorlik sur'atini oshirdi va hokazo. Ushbu o'zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi o'yin elementlari, maxsus sifatlar, harakat usullari o'quv-trenirovka mashg'ulotlari mazmuniga yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash muhimligini belgilaydi.

Shu bilan bir qatorda zamonaviy voleybolning muhim yo'nalishlaridan biri to'p uzatuvchi o'yinchining faoliyatiga bog'liqdir.

Bugungi voleybolda o'yin samaradorligi turli o'yin ixtisosligi (amplua)ga ega o'yinchilarning ijrochilik mahoratiga bog'liqdir. Jumladan, ikkinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi, uzatuvchi (bog'lovchi), libero (himoyachi).

Tadqiqotlar asosida aniqlanganki, bir partiya davomida o'yin vaziyatni davom ettiruvchi va diagonal harakatlanuvchi hujumchilar hamda uzatuvchi o'yinchilarning umumiy TTH miqdori 43-50 martani tashkil etdi. Lekin, yuqori va o'rtacha shiddatli TTH o'rtasida keskin farq qayd etildi. Masalan, uzatuvchi va o'yin vaziyatini davom ettiruvchi hujumchilarda TTH o'rtacha shiddat bilan ifodalanar ekan.

Diagonal harakatlanuvchi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH ancha ko'proq bo'lib, bir partiyada 20-22 martani tashkil etadi.

Birinchi temp bilan harakatlanuvchi o'yinchilarda TTH nisbati boshqacha ko'rinishda ifodalandi. Jumladan, ushbu ixtisoslikdagi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH 2 barobardan ortiq bo'ldi. Buning asosiy sababi, birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchilar o'yin vaqtini ko'proq hujum zonalarida o'tkazar ekan, himoya zonalarida ularni aksariyat hollarda libero o'yinchilari almashtirishi kuzatildi. Yuqorida qayd etilgan nazariy va ilmiy ma'lumotlar hamda ularning qiyosiy tahlili zamonaviy voleybolning dolzarb yo'nalishlari va amaliy jihatdan muhim masalalarini ochib berdi. Binobarin, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish, mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash hamda mashqlarni tanlash va qo'llashda zamonaviy voleybol xususiyatiga mos texnologiyalardan foydalanish zarurligiga e'tibor qaratadi.

Ko'pchilik murabbiylar, bog'lovchi o'yinchilar jamoaning taktik harakatlarini to'p uzatuvchi o'yinchilarsiz tasavvur etib bo'lmaydi deb ta'kidlaydilar. Shuning uchun to'p uzatuvchi o'yinchining mahorati qancha yuqori darajada bo'lsa, shuncha ikkinchi to'p uzatishni aniqligi va nihoyat hujumchi o'yinchilar muvafaqiyati yuqori bo'lishi isbotlangan.

Zomonaviy voleybolda to'p uzatuvchi o'yinchining o'yin faoliyatini o'yin uslublari orqali aniqlanadi, balki uni o'yindagi har tomonlama qobiliyatlariga bog'liq deb ifodalanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов, Педагогика таълим, Т., № 2, 2003 г., 13-17 с.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений. – Т.: Zar qalam, 2006.- 2
3. Аугаретыанс Л.Р. Пулатов А.А. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Т.: 2011 у. – 280 б.
4. Айрапетьянц Л.Р. Развитие и положительное использование научного и технического потенциала. //Фан-спортга Т. 2004 № 1 с. 17-20.

UDK: 796.01.82

### QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI YILLIK MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH SAMARADORLIGI

*Utayev Zafar*

*Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti, O'zbekiston  
utayevzafar4@gmail.com*

**Kalit so'zlar:** *Rejalashtirish, mashq, davrlar, sprint, shiddat, natija, tayyorgarlik, hajm, musobaqa, start, sifat, saralash.*

**Mavzuning dolzarbligi.** Hozirga kelib mamalakatimizda ko'plab sport turlari rivojlandi, bular qatorida hech ikkilanmay yengil atletika sport turini ham kiritish mumkin. Sport maktablarida yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarini tashkil qilish, xususan sport maktablarida qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash tobora takomillashuvga ehtiyoj sezmoqda[1]. Yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turlari ommalashib, yetakchi mamlakatlarda qisqa masofaga yuguruvchi ayollarni tayyorlash bo'yicha ularni qisqa masofaga yugurish turiga saralash, tor ixtisoslikka yo'naltirish, ular bilan tashkil etiladigan yillik va ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarni rejalashtirish va boshqarish tizimini takomillashtirish dolzarblilik kasb etmoqda.

**Natijalar va muhokama.** Yuqori razryadli qisqa masofaga yuguruvchi qizbolalar mashg'ulotlarini rejalashtirish yangi boshlanganlar mashg'ulotining rejasidan mashg'ulotlar soni ko'pligi bilangina emas, balki mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi va jadalligi ortiq ekanligi bilan ham faqr qiladi. Maksimal quvvatga ega bo'lgan ishini bajarish qobiliyatini oshirish uchun sportchilarning tezkorlik-kuchlilik tayyorgarlik darajasini yaxshilash juda muhim[2]. Bu vazifani hal qilish uchun juda ko'p mashqlar kompleksi: aylana mashg'ulotlar umumiy, maxsus va kuch chidamliligini oshirish uchun mashqlar, trenajorda bajariladigan mashqlar, maxsus yugurish mashqlaridan foydalaniladi. Qisqa masofaga yuguruvchi qizbolalar uchun tayyorlov davrida unchalik jadal bo'lmagan mashg'ulot yuklamalarining rejalashtirish lozim. Buning uchun mashg'ulotlar juda zich o'tkaziladi, mashg'ulotlar gox u, gox bu mushak guruhlarini rivojlantirish lozim, chunki, yuklamani bajarish vaqtida turli mushak guruhleri ratsional tartibda ijro e'tiladi. Qisqa masofaga yuguruvchi qizbolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamasi shunday taqsim qilinish kerakki, u uch hafta yuklamani oshirib borib keyin, 1 hafta yuklamalarni kamaytirishi kerak[3]. Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida asosiy vazifa asta-sekin musoboqalashuv davridagi maxsus mashqlarni o'zlashtirish mashg'ulotlarga o'tish lozim. Tezlikni va maxsus chidamlilikni oshirishga katta e'tibor beriladi.

Musoboqalashuv davrida qizbolalar mashg'ulotlari yanada ixtisoslashtiriladi. Ilk musoboqalashuv davrida sprintchi oldiga juda muhim vazifalar qo'yiladi. Bular qish va bahor oylarida boshlangan katta va qiyin yuklamali tayyorgarlik ishini yakunlash, iyun-sentyabr oylarida bo'ladigan ko'pgina mas'ulyatli musoboqalarda sportchining muvoffaqiyatli qatnashishi uchun zarur sharoit yaratishdan iboratdir[4]. Shuning uchun tayyorgarlik davriga nisbatan hajmi bir oz kamroq, lekin nihoyatda tezkor va shiddatli mashg'ulotlar o'tkaziladi. Sprintchi qizlar mashq ko'rganlik darajasini yaxshilash uchun zarur bo'lgan musoboqlarda qatnashadilar. Ular 80 m dan 200-250m.gacha masofalarni yuqori tezlikda, maksimalga yaqin va maksimal tezlikda takror-takror yugurib o'tadilar.

200 va 400m.ga yuguruvchi qizbolalarning musoboqalashuv davridagi mashg'ulotida burilishdagi yugurishga ko'p ahamiyat beriladi. Startdan chiqish 30-60 m.ga yugurish, tezlanish, takror yugurish kabi mashqlarning hammasini burilishda ham bemalol qilaversa bo'ladi. Sport natijalari darajasini va turg'unligini pasaytirmaslik uchun butun musoboqalashuv davri mobaynida tezkorlik-kuchlilik mashqlarini muntazam ijro