



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi • digital object
identifier

eoconf.com - from 2024

INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION: a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2026, Issue 1.

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



400 metr g'ovlar osha yuguruvchilarni, ishlab chiqilgan tezkor chidamlilikni rivojlantirish metodikasini qo'llanilgandan so'ng jismoniy tayyorgarligini shakllanishi

Satkulov Bekzod Mavlyanovich

Andijon davlat universiteti sport va madaniyat fakulteti fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi
bekzodsatkulov4@gmail.com

Annotatsiya: 400 metrğa g'ovlar osha yugurish – bu texnik jihatdan murakkab sport turi bo'lib, yuguruvchilar tezlik, chaqqonlik, tezkor chidamlilik va texnikani uyg'unlashtirishlari kerak. Quyida 400 metrğa g'ovlar bilan yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus sinov testlari yordamida aniqlashga e'tibor qaratilgan va yuklamalarning taqsimlanishi, tezkor chidamlilikni rivojlantirish metodikani samaradorligi haqida asosiy ma'lumotlar keltirilgan:

Kalit so'zlar: 400 metrğa g'ovlar osha yuguruvchi, sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, portlovchi kuch, sakrash, tezkor chidamlilik, sport natijalari.

So'nggi yillarda yengil atletika sport sohasida amalga oshirilayotgan ishlarning salmog'i katta bo'layotganligini e'tirof etish lozim. Xususan, sportchilar tayyorlash tizimida malakali sportchilarni tayyorlash, yillik tayyorgarlik mashg'ulot jarayonlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar yordamida boshqarish tobora ommaviylashib ustivor vazifalarga aylanib ulgurdi. G'ovlar osha yuguruvchi malakali sportchilarni tayyorlash ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, sport mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirishdan iboratdir. 400 metr g'ovlar osha yuguruvchilarning tayyorgarligini samarali tashkil etish jarayoni sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlovchi muhim omillardan biridir.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan tezkor chidamlilikni rivojlantirish metodikani samaradorligini aniqlash maqsadida, 400 metrğa g'ovlar osha yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarligini maxsus sinov testlari yordamida aniqlashga e'tibor qaratdik.

Unga ko'ra, 400 metrğa g'ovlar osha yuguruvchilarni asosiy tezkor chidamliligini aniqlash maqsadida 400 metrğa g'ovlar osha yugurish sinovi orqali aniqladik. Tajriba guruh sinaluvchilari ushbu 400 metrğa g'ovlar osha yugurishda masofani o'rtacha $56,70 \pm 0,15$ soniyada yugurib o'tgan bo'lsa, kuchini 30 m masofaga pastki startdan chiqib yugurish sinovi orqali aniqlashga e'tibor berdik. Tajriba guruh sinaluvchilari ushbu 30 m masofani o'rtacha $4,40 \pm 0,20$ soniyada yugurib o'tgan bo'lsa, tezkor chidamlilikni ifodalovchi 100 m masofaga yugurishni $12,40 \pm 0,07$ soniyada yugurib o'tishga erishdi. Maxsus chidamlilik sifatini ko'rsatuvchi past startdan yugurish 400m $56,10 \pm 0,28$ soniya yugurib o'tishga erishilgan bo'lsa, 1000 m masofani $2,52.00 \pm 3,35$ daqiqa/soniyada yugurib o'tishdi. Oyoqni portlovchi kuchini aniqlashda joyidan turib uzunlikka sakrashda o'rtacha natija $256,0 \pm 1,04$ sm.ni tashkil etdi. Joyidan uch hatlab sakrashda esa o'rtacha natija $720,0 \pm 0,10$ sm.ni tashkil qildi. Tajriba guruxidan olingan natijalarga e'tibor

beradigan bo'lsak, tajriba guruhida ko'rsatilgan mashg'ulot uslubiyati ularni jismoniy tayyorgarligini shakllanishiga imkon yaratganligini ko'rishimiz mumkin. (1-jadvalda).

Nazorat guruhini xam tajriba guruhida olingan oltita maxsus testlar arsenalidan foydalanib, tadqiqot jarayonida jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishini aniqladik.

Unga ko'ra, 400 mertga g'ovlar osha yuguruvchilarni tezkor kuchini 30 m masofaga pastki startdan chiqib yugurish sinovi orqali aniqlashga e'tibor berdik. Nazorat guruh sinaluvchilari ushbu 400 mertga g'ovlar osha yugurish masofasini $60,0 \pm 0,72$ daqiqa/soniyada yugurib o'tganligini ko'rishimiz mumkin. 30 m masofani o'rtacha $4,70 \pm 0,22$ soniyada yugurib o'tgan bo'lsa, tezkor chidamlilikni ifodalovchi 100 m masofaga yugurishni $12,60 \pm 0,31$ soniyada yugurib o'tishga erishdi.

1-jadval

Tajriba guruhi sinaluvchilarini tadqiqot boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarligini shakllanish dinamikasi

№	Sportchi-larning F.I.	400m g'o (sek)		Past startdan yugurish 30m(sek)		Past startdan yugurish 100m (sek)		Past startdan yugurish 400m (sek)		1000m ga yugurish (sek)		Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)		Joyidan turib uchxatla b sakrash (sm)	
		TB	TO	TB	TO	TB	TO	TB	TO	TB	TO	TB	TO	TB	TO
1	X. Ж	64,8	56,8	4,7	4,4	12,4	12,3	59,8	55,6	186,4	176,2	225	256	6,2	6,5
2	Б. Ф	65,6	56,5	4,9	4,3	12,6	12,4	60,2	56,2	185,4	174,5	226	256	6,3	6,4
3	А. А	64,9	56,8	4,6	4,5	12,8	12,4	60,8	55,8	184,6	174,4	218	255	6,1	6,5
4	X. Б	65,4	56,6	4,9	4,4	12,6	12,3	59,8	56,5	187,1	167,2	221	257	5,8	6,4
5	X. III	65,5	56,8	5,1	4,3	12,5	12,3	60,1	56,2	186,1	166,4	223	256	5,9	6,3
6	О. Э	64,4	56,6	4,6	4,5	13,1	12,4	59,8	56,3	187,1	167,6	220	258	6,2	6,5
7	А. Б	65,4	56,8	4,8	4,4	12,7	12,4	60,2	56,2	185,2	173,1	224	256	6,5	6,4
8	Д. С	64,7	56,6	4,8	4,5	12,8	12,5	59,6	56,2	185,6	174,2	230	256	6,6	6,5

9	T. O	64,5	56,4	4,6	4,4	12,4	12,4	59,5	55,6	186,1	173,4	224	257	6,3	6,3
10	Э. А	64,8	56,8	4,7	4,3	12,8	12,5	59,3	56,1	185,5	172,6	224	255	6,1	6,4
11	A. Д	65,3	56,8	5,2	4,5	13,5	12,5	60,5	56,3	186,4	172,4	223	254	6,2	6,3
12	A. M	64,7	56,9	4,7	4,3	13,4	12,4	59,2	56,2	186,5	172,6	218	256	6,2	6,2
X		65	56,7	4,8	4,4	12,8	12,4	59,9	56,1	186	172,0	223	256	6,20	7,20

Izoh: JTUS- Joydan turib uzunlikka sakrash, JTUXS- Joydan turib uch xatlab sakrash.

2-jadval

**Nazorat guruhi sinalluvchilarini tadqiqot boshi va oxiridagi jismoniy
tayyorgarligini shakllanish dinamikasi**

№	Sportchi -larning F.I.	400m g'o (sek)		Past startdan yugurish 30m(sek)		Past startdan yugurish 100m (sek)		Past startdan yugurish 400m (sek)		1000m ga yugurish (sek)		Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)		Joyidan turib uchxatlab sakrash (sm)	
		TB	TO	TB	TO	TB	TO	TB	TO	TB	TO	TB	TO	TB	TO
1	X. A	64,1	59,8	4,7	4,7	12,4	12,4	59,2	57,8	186,4	172,1	225	256	6,2	6,5
2	M. Б	63,6	60,2	4,9	4,9	12,6	12,6	59,3	58,2	185,4	170,2	226	256	6,3	6,4
3	A. M	64,2	59,9	4,6	4,6	12,8	12,4	59,1	57,8	184,4	171,2	223	255	6,5	6,5
4	X. O	64,4	60,2	4,9	4,9	12,6	12,6	59,2	57,8	186,1	171,1	224	257	6,7	6,4
5	Б. M	65,5	60,3	5,1	5,1	12,5	12,5	59,1	58,1	186,1	172,1	223	256	5,9	6,3
6	A. M	63,8	60,2	4,6	4,6	13,1	12,4	59,4	57,8	187,1	169,1	225	258	6,2	6,4
7	P. Д	63,8	59,4	4,8	4,6	12,7	12,7	59,2	58,4	185,2	169,2	224	256	6,5	6,4
8	A. Д	63,9	60,1	4,8	4,8	12,8	12,5	59,5	58,2	185,6	165,5	229	256	5,8	6,5

9	K. P	64,5	60,1	4,6	4,6	12,4	12,4	59,5	58,1	186,1	171,1	224	257	6,3	6,4
10	A. A	63,8	59,8	4,7	4,7	12,8	12,8	59,3	57,3	185,5	166,2	224	255	6,5	6,4
11	A. Ǝ	65,3	60,2	5,2	4,2	13,5	13,5	59,6	58,3	186,4	172,2	223	254	6,3	6,3
12	A. III	64,7	59,8	4,7	4,7	13,4	12,4	59,2	58,2	186,5	172,1	218	256	6,3	6,2
X		64,3	60	4,8	4,7	12,8	12,6	59,3	58	185,9	170	224	256	6,29	6,39

Izoh: JTUS- Joydan turib uzunlikka sakrash, JTUXS- Joydan turib uch xatlab sakrash.

Maxsus chidamlilik sifatini ko'rsatuvchi past startdan yugurish 400 m $58,00 \pm 0,31$ soniya yugurib o'tishga erishilgan bo'lsa, 1000 m masofani $2,59.00 \pm 2,32$ daqiqa/soniyada yugurib o'tishdi. Oyoqni portlovchi kuchini aniqlashda joyidan turib uzunlikka sakrashda o'rtacha natija $256,0 \pm 1,04$ sm.ni tashkil etdi. Joyidan uch hatlab sakrashda esa o'rtacha natija $693,0 \pm 0,10$ sm.ni tashkil qildi. Nazorat guruxidan olingan natijalarga e'tibor beradigan bo'lsak, nazorat guruhi sinaluvchilarini sport natijalari tajriba guruhiga nisbatan ularni jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari ancha past darajada shallanganligini ko'rsatdi. (2-jadvalda).

Xulosa: O'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalariga ko'ra, tajriba va nazorat guruhi o'rtasida tadqiqot so'ngida barcha ko'rsatkichlarda sezilarli farqlar borligi olingan natijalarda kuzatildi. Nazorat guruhi sinaluvchilari amaldagi dastur bo'yicha mashg'ulotlarda ishtirok etganligi ularni jismoniy tayyorgarligini o'rtacha shakllanishini ta'minlashga imkon bergan bo'lsa, ishlab chiqilgan metodlarni qo'lanishi natijasida tajriba guruhi sportchilarida bu ko'rsatkichlar sezilarli darajada shakllanishiga va sport natijasini yuksalishiga xizmat qilganligini olib borilgan tadqiqotda yana bir bor o'z isbotini topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Matveev L.P. Teoriya sporta. – Moskva: Fizkultura i sport, 2016. – 544 s.
2. Muxsinbek OLIMOV. Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va boshqarish texnologiyasi. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 3-son (2021-yil, iyun).
3. Olimov, Muxsinbek Sotiboldiyevich (2021) "A method of special physical training of short-distance runners in athletics", Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1: Iss. 2, Article 17. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1/iss2/17/>
4. Iqrorjon Roziqovich Soliev, Larisa Vladimirovna Smurygina. TECHNOLOGIES FOR PREPARING RUNNERS AVERAGE DISTANCES TO

COMPETITION. Emergent: JOURNAL OF EDUCATIONAL DISCOVERIES AND LIFELONG LEARNING (EJEDL). 2776-0995 Volume 2, Issue 10, Oct, 2021. 21-27. <https://ejedl.academiascience.org/index.php/ejedl/article/view/144>

5. Soliev I.R., Khaydarov B., Mirzatillaev I., Khojamkeldiev G., Ziyaev F., Functional training level of runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 05, 2020, <http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/>

6. Soliev I.R., Davidova K.R., Azamova G. E. Analysis of the training and management process management system in athletics. Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021

7. "Лёгкая атлетика: барьерный бег" – В.П. Филин (Rossiya) - To'siqlar bilan yugurishning texnik jihatlar va boshlang'ich tayyorgarlik. - Qo'llanilgan qismi: 3–5–3 to'siqli kombinatsiyalar va saralash testlari.

8. "Yengil atletika: nazariya va metodika" – Toshkent davlat jismoniy tarbiya instituti - O'zbekistonda qo'llaniladigan yillik tayyorgarlik bosqichlari.- Qo'llanilgan qismi: Mavsumoldi bosqichida 350 m to'liq bo'lmagan masofalar bilan ishlash.

9. "Барьерный бег: от новичка до мастера" – Ю.Г. Травин - Yosh sportchilarni saralashda texnikani baholash mezonlari. - Qo'llanilgan qismi: 5 ta to'siqni 50 m masofada bosib o'tish testi.

10. "Physiology of Sports and Exercise" – Wilmore & Costill - Anaerobik chidamlilikni rivojlantirish uchun lactate threshold nazariyasi. - Qo'llanilgan qismi*: 400 m to'siqlar uchun optimal puls zonasi (170–190 bpm).