O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 11



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/11

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Sh.S. Mirzanov – Malakali kurashchilarda “raqibni” pastga bosish va yuqoriga ko‘tarish uchun sarflanadigan tezkor dinamik kuch ko‘rsatkichlarini elektron o‘lchov uskunasida baholash. 3

X.X. Qurbonov – O‘rta masofalarga yuguruvchilar o‘quv-mashq bosqichi uchinchi va to‘rtinchi yilida mashg‘ulotlarida sport formasini rivojlantirish uslubiyati. 5

G‘.A. To‘g‘onboyev – Malakali gandbolchilarning himoyadagi texnik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish. 12

I.A. Mirzabekov., X.S. Tojiboev – Belbog‘li kurashchilarning vazn toifalari xususiyatlarini inobatga olgan holda ularning haftalik mikrosikldagi mashg‘ulotlarini tahlil qilish. 16

E.Sh. Solaydinov – Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik-taktik harakatlari ko‘rsatkichlarini pedagogik tajriba davomidagi dinamikasi. 19

Ш.Ш. Кадыров – Роль оздоровительного плавания в повышении физической работоспособности студентов технических вузов. 23

Q.Q. Rasulov – Malakali kurashchilarining musobaqa bellashuvlarida qo‘llangan samarali va samarasiz usullarning tahlili. 26

К.Т. Шакиржанова., Х.Р. Уткиров., Д.А. Уткирова – Совершенствование техники спринтеров высокой квалификации на основе дифференцированного подхода и анализа индивидуальных ошибок. 31

A.A. Boltayev – Voleybolchilarda sakrash ko‘rsatkichlarini rivojlantirish funksional komponentlarini voleybolga moslab shakllantirish. 36

Z.X. Yusupova – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida disk uloqtiruvchilarni boshlang‘ich tayyorlov guruhlari bosqichiga saralash. 39

S.E. Qodirov – Sport takomillashuv guruhidagi malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch sifatini rivojlantirish. 42

E.M. Jumanov – Grossmeysterlarning kuchli kutuvchi yurishlari tahlili. 46

С.Ф. Ашуркова – Использование искусственного интеллекта – как важный фактор при подготовке волейболистов. 50

А.Б. Кадырова., Р. Валиева – Оптимизация процесса отбора спортсменов в водном поло на этапе начальной подготовки. 52

В.Р. Оздаева – Методика подготовки студентов физкультурного вуза к освоению навыков самообороны на основе дифференцированного подхода к формированию тренировочного содержания. 54

tomonimizdan ishlab chiqilgan turli kuch turlarini shakllantiruvchi mashqlar va maxsus xarakatli o‘yinlarni muntazam bajarib borgan TG da o‘rganilgan kuch sifatlari tajriba yakuniga kelib jadal o‘sganligi qayd etildi. Shu bilan bir qatorda tajriba davomida an’anaviy mazmunli mashg‘ulotlarda shug‘ullanib kelgan NG da bunday yaqqol ko‘zga tashlanuvchi progressiv o‘zgarishlar kuzatilmadi.

Xulosa. 3 oy davomida (2019 yil, yanvar-mart) TGda kiritilgan 73 kg vazn toifasiga mansub yuqori malakali belbog‘li kurashchilarda portlovchi va kuch sifatlarini “PDSKB-ShER” trenajerida (uskuna bir vaqtni o‘zida trenajer sifatida va o‘lchov asbobi sifatida qo‘llanilishi mumkin) izokinetik yo‘nalishli mashqlar yordamida rivojlantirish xamda baxolash natijalari shuni ko‘rsatadiki, ushbu kuch sifatlari xatto nisbatan qisqa muddatlarda xam jadal sur’atlar bilan shakllantirishi mumkin ekan. Masalan, mazkur trenajerda izokinetik mashqlarni bajarib borgan TGda uskuna “ramasi”ni yuqoriga siltab ko‘tarish testi bo‘yicha baxolangan portlovchi kuch sinovdan avval 1875.8+-332.29 N ni (yoki 187.58 kg.ni) tashkil etgan bo‘lsa, tajriba yakuniga kelib (3 oydan so‘ng) ushbu ko‘rsatkich 1983.5+-344.53 N (yoki 198.35kg) gacha ortdi. Portlovchi kuchning 3 oylik o‘sish sur’ati ushbu guruxda 107.7 N gacha ortdi (yoki 10.77 kg). 2 oylik tajriba va 3 oylik sinov davomida an’anaviy mashg‘ulotlarda shug‘ullanib borgan NG da bunday progressiv ko‘rsatkichlar qayd etilmadi.

Uskuna “ramasi”ni yuqoriga imkon boricha ko‘tarish bo‘yicha qayd etilgan maksimal kuch, uni pastga siltab bosishda kuzatilgan portlovchi xamda maksimal kuch natijalari xamTG da namoyish etilgan portlovchi xamda maksimal kuch natijalari xam TG da katta progressiv natijalar bilan farqlanadi. TG da namoyish etilgan portlovchi va maksimal kuchning bunday jadal sur’atlar bilan shakllanganligi, birinchidan 3 oylik tajriba davomida mazkur kuch turlarini uskuna-trenajerda bajariladigan izokinetik mashqlar afzalligini ifodalaydi, ikkinchidan kuch sifatlarini tezkor axborot beruvchi trenajer rivojlantirish shug‘ullanuchilarda faol motivatsiyani yuzaga keltirgan deb extimol qilish mumkin.

Adabiyotlar:

1. Abdullaev, Sh. A. (2012). Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari [O‘quv-uslubiy qo‘llanma]. Tashkent, 32–35.
2. Abdurasulova, G. B. (2016). Yosh qilichbozlarning yoshga oid harakat potentsiyasining dinamikasi. Fan-Sportga, (3), 3–8.
3. Aliev, I. B. (2012). Kurash bilan shug‘ullanuvchi talaba-sportchilarning mashg‘ulot yuklamalarining optimal nisbatlari [Pedagogika fanlari nomzodi dissertatsiyasi]. Tashkent, 30 p.
Akramov, A., & Umarov, Kh. (2003). Metodika otsenki i modelnye kharakteristiki statokineticheskoy pomekhoustoychivosti yunyh futbolistov. Ta’lim, (5), 50–53.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.
X.X. QURBONOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i11.a002

O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR O‘QUV-MASHQ BOSQICHI UCHINCHI VA TO‘RTINCHI YILIDA MASHG‘ULOTLARIDA SPORT FORMASINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Аннотация

В данной статье подробно освещены результаты, полученные в ходе практического применения методики поэтапного использования тренировочной программы, направленной на развитие спортивной формы бегунов на средние дистанции на 3-4 году учебно-тренировочного этапа.

Ключевые слова: *Тренировки, осенне-зимний подготовительный этап, весенне-летний подготовительный этап, спортивная форма, средства.*

Annotation

Mazkur maqolada o‘quv-mashq bosqichi 3-4 yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish natijasida olingan ma’lumotlar batafsil yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar. *Mashg‘ulotlar, kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi, sport formasi, vosita.*

This article provides a detailed account of the data obtained from implementing a methodology for the phased application of a training program. The program aims to develop the athletic form of middle-distance runners in the 3-4 years of their training phase.

Key words: *Training sessions, autumn-winter preparatory stage, spring-summer preparatory stage, athletic form, means.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda engil atletika sport turi bo‘yicha musobaqalarda raqobatning geografik jihatdan kengayib yildan yilga musobaqa natijalarining o‘sib borishi sportchilar tayyorlash tizimiga yangi texnalogiya va samarali dasturlar asosida doimiy takomillashtirib borishni taqozo etmoqda. O‘rta masofaga yugurish turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg‘ulotlarini bosqichli tashkil etish va yuklamalarini oqilona rejalashtirish hamda boshqarishni zamonaviy tizimlarini yaratishni talab etmoqda [1, 2, 4].

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida tashkil

topishiga hamda musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga tasir etuvchi omillar deyarli hisobga olinmasligi asosiy sabablardan biri sanaladi. Sportchi sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas’uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo‘ladi [3,5,6].

Tadqiqotning maqsadi. O‘quv-mashq bosqichi 3-4 yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini rivojlantirish tizimini ishlab chiqish va yuklamalarni bosqichli taqsimlash orqali samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- o‘quv-mashq bosqichi 3-4 yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini rivojlantirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash;

- o‘quv-mashq bosqichi 3-4 yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini rivojlantirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, tadqiqotni tashkil qilish, pedagogik tajriba, matematik-statistik usullar va olingan natijalar tahlili.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. O‘quv mashg‘ulot guruhining uchinchi yilida 936 soat o‘quv yuklamalari rejalashtiriladi. Bu guruhga 13-14 yoshli o‘quvchilar qabul qilinadi. Ushbu guruhda quyidagi vazifalar hal etiladi. Tarbiyalanuvchilarni sog‘lig‘ini mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish tanlangan tur texnikasi va taktikasini takomillashtirishga, musobaqa qoidalarini bilishga, hakamlik amaliyotida ishtirok etish hamda III, II, kattalar sport razryadlarini bajarishlari lozim.

O‘quv mashg‘ulot guruhining to‘rtinchi yilida 1040 soat o‘quv yuklamalari rejalashtiriladi. Bu guruhga 15-16 yoshli o‘quvchilar qabul qilinadi. Ushbu guruhda quyidagi vazifalar hal etiladi. Tarbiyalanuvchilarni sog‘lig‘ini mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish tanlangan tur texnikasi va taktikasini egallashga, musobaqa qoidalarini bilishga, hakamlik amaliyotida ishtirok etish hamda II, I, kattalar sport razryadlarini bajarishlari lozim (1, 2, 3, 4-jadvallarga qarang).

1-jadval

O‘quv-mashq bosqichi 3-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning kuzgi-qishki mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yak-shanba
1	Tortuvchi mikrosikl	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daq.; Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daq.; Zinaga pastdan yuqoriga oyoqlarni bir teks yelka kengligida qilib sakrab chiqish 10 daq.; Tiklovchi yugurish 800 m.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daq.; Og‘ir atletika mashqlari shtanga bilan 4 xil mashq 4 seriyadan, 4 kg. gantelni oyoq-son mushaklari oldinga ko‘targan holda gantelni yuqoriga ko‘tarib tushurish, oyoq yerga tegmagan holda. Sport o‘yinlari 15 daqiqa. Sauna o‘tkazish.	Sport o‘yinlari 60 daqiqa. 2x600 m. Qorin mushaklari uchun 5 xil mashq 20 martadan 4 seriya. Tiklovchi yugurish 400 m.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlik mashqlari 10-15 daqiqa; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daqiqa; Rezinali balon arqon bilan belga bog‘langan holda oyoqlarni oldinga va yuqoriga harakatlantirib 60-70 % kuch bilan 60 m. 4 marta yugurish. 600 m. 2 marta 70-80 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Kross – 30 daqiqa 60-70 % kuch bilan yugurish. 100 m. kiyiksimon yugurish: Chigal yozdi (gimnastik mashqlar) mashqlari 10-15 daqiqa. Sport o‘yinlari 10-15 daqiqa.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daqiqa; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daqiqa; 600 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 400 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 200 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 100 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Dam olish
2	Hajmli mikrosikl	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Erkin yugurish - 1 km. URM-20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari – 500 m. Tezlikka yugurish -4x800 m. 4 daq dam olish. (175 zar/daq.) /3 daqiqa dam olish.	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - kuch, qorin va bel mushaklari uchun mashqlar.	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). Tezlik. -5x60 m. Maxsus mashqlar - sakrash (400 km). Oyoq mushaklari uchun mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 2 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,3 km. Yugurish.-4x400 m. (175 zar/daq.) 4 daqiqa dam olish. Tiklovchi yugurish 400 m.	Kross - 3 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish

3	Rivojlan-tiruvchi mikrosikl	Kross - 3 km. (150-160 zar/ daq.). URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish -2 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -2x60 m. Tezlikka yugurish .-5x30 m. 2x200/100-150 m. URM -20 daqiqa.	Fartlek - 3 km. Yengil yugurish 2 km. (140-150 zar/ daq.) URM -10 daqiqa.	Sekin yugurish - 2 km. URM-10 daqiqa. O‘yin - 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash. uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari 4x60 m. Tezlikka yugurish - 2x100 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -10 daqiqa.	Kross -3 km (140-150 zar/ daq). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -10 daqiqa.	Dam olish
4	Qishki musobaqa oldi mikrosikl	Kross - 2 km. (160 zar/daq.). Tiklovchi mashqlar - 20 daqiqa. Tezlik. - 4x60 m.	Ertalabki yugurish - 3 km. URM -10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. 4x60 m. Tezlikka yugurish - 2x100 m; 2x400 m (170-180 zar/daq.).	Kross - 3 km. (150-160 zar/ daq). Tezlik- 4x60 m. Tiklovchi mashqlar -10 daqiqa.	Kross - 3 km. URM - 10 daqiqa. Oyoq mushaklari uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 10 daqiqa.	Sekin yugurish 1 km. URM-10 daqiqa. Maxsus mashqlar -2x80 m. Tezlikka yugurish - 4x60 m. Yugurish- 2x100 m. 4 daqiqa dam olish.	Kross - 3 km. (140 zar/daq). URM - 20 daqiqa.	Dam olish
5	Qishki musobaqa	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa. 2x60 m. yugurish. - 2x100 m. (180 zar/daq.). Sakrash 3-5-qadam.	Kross - 3 km (140-150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqa.	Sekin yugurish 1 km. URM-10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -4x60 m. Yugurish. - 2x200 m. 4 daq dam olish.	Kross - 3 km. (140 zar/daq.). URM-10 daqiqa. Tiklovchi mash-qlar -10 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM- 15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. - 2x60 m. Ritmik yugurish - 100+150+200 m. (musobaqa tezligida).	Musobaqalar yoki nazorat – test topshirish.	Musoba-qalar

2-jadval

O‘quv-mashq bosqichi 3-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning bahorgi – yozgi mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yak-shanba
1	O‘tish mikrosikli	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). URM - 10 daqiqa.	Sport o‘yinlari -90 daqiqa. URM - 15 daqiqa yoki yengil atletika mashqlari – 20 daq.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daq.	Dam olish	Sport o‘yinlari - 90 daqiqa.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Dam olish
2	Stabillash -tirilgan mikrosikl	Kross - 1 km. (150 zar /daq.). URM -10 daqiqa. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar 30 daqiqa.	Sekin yugurish 2 km. URM -20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -0,5 km. Tezlikka yugurish,- 2x80 m. Yugurish. 2x100 m. 4 daq. dam olish (170 zar/daq).	Kross - 3 km. (150-140 zar/ daq). URM – 20 daq. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Maxsus yugurish mashqlari - 250 m.	Kross -3 km. (140 zar/daq.). O‘yin -45 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish -2 km. URM -15 daqiqa. Tezlikka yugurish. -5x100 m. 5x600 m (shiddat, maks 85%). 4 daq. dam olish. Maxsus yugurish mashqlari -500 m. Sekin yugur. -1 km.	Kross – 3 km. (150-160 zar/ daq). Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar- 30 daqiqa.	Dam olish
3	Yozgi musobaqa oldi mikrosikl	Sekin yugurish 3 km. URM va Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Tezlikka yugurish. 4x50 m. (170 zar/daq.), 4 daqiqa dam olish.	Kross - 3 km. (140 zar/ daq.). URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 800 m.	Yugurish. - 2 km. (160-170 zar/ daq). Maxsus yugurish mashqlari – 300 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Kross -3 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daqiqa. Tiklovchi va rivo-jlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushak.uchun maxsus egiluvchanlik mashq. -20 daq.	Sekin yugurish 3 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -5x80 m. Tezlikka yugurish -4x400/200 + m (shidd. maks, 90%)yu 4 daqiqa dam olish. Sekin yugurish -1 km.	Kross -3 km. (150-160 zar/ daq.) URM - 20 daqiqa.	Dam olish

4	Yozgi musobaqa mikrosikl	Sekin yugurish 2 km. URM - 20 daqiqa. Tezlik - 2x80 m. 2x100 (175/ daq.), shiddat 90% maks. 4 daqiqa dam olish.	Kross - 2 km. (150 zar/ daq.). URM-20 daqiqa.	Kross – 2 km. (150 zar/daq.). Tezlikka yugurish 4x80 m. 4 daqiqa dam olish. URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish – 2 km. URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 400 m.	Sekin yugurish - 2 km. URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 300 m - 100 m. Tezlikka yugurish.- 2x60; 2x80 m. Musobaqa ritmida yugurish). 4 daq. dam olish.	Musobaqalar	Musoba-qalar
5	Yengilash-tirilgan mikrosikl	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -300 m.	Kross - 2 km. (160 zar/daq). Sport, o‘yinlari - 90 daqiqa.	Kross – 3 km. (150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Maxsus yugurish mashqlari - 30 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustah-kamlash uchun egiluvchanlik mashqlari - 20 daq.	Sekin yugurish 3 km. URM – 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 300 m. Tezlikka yugurish - 2x80 m.	Kross - 3 km. (140-150 zar/ daq). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Musoba-qalar
6	O‘tish-kirish mikrosikli	Kross - 2 km. (140-150 zar/ daq). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Sport o‘yinlari – 60 daqiqa. URM - 20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 400 m.	Dam olish.	Kross – 2 km (150 zar/daq). URM-10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlan-tiruvchi mashqlar-20 daqiqa.	Maxsus mashqlar – 90 daqiqa.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish

3-jadval

O‘quv-mashq bosqichi 4-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning kuzgi-qishki mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yak-shanba
1	Tortuvchi mikrosikl	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daq.; Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daq.; Zinaga pastdan yuqoriga oyoqlarni bir teks yelka kengligida qilib sakrab chiqish 10 daq.; Tiklovchi yugurish 800 m.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daq.; Og‘ir atletika mashqlari shtanga bilan 4 xil mashq 4 seriyadan, 4 kg. gantelni oyoq-son mushaklari oldinga ko‘targan holda gantelni yuqoriga ko‘tarib tushurish, oyoq yerga tegmagan holda. Sport o‘yinlari 15 daqiqa. Sauna o‘tkazish.	Sport o‘yinlari 60 daqiqa. 2x600 m. Qorin mushaklari uchun 5 xil mashq 20 martadan 4 seriya. Tiklovchi yugurish 400 m.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlik mashqlari 10-15 daqiqa; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daqiqa; Rezinali balon arqon bilan belga bog‘langan holda oyoqlarni oldinga va yuqoriga harakatlantirib 60-70 % kuch bilan 60 m. 4 marta yugurish. 600 m. 2 marta 70-80 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Kross – 30 daqiqa 60-70 % kuch bilan yugurish. 100 m. kiyiksimon yugurish: Chigal yozdi (gimnastik mashqlar) mashqlari 10-15 daqiqa. Sport o‘yinlari 10-15 daqiqa.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daqiqa; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daqiqa; 600 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 400 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 200 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 100 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Dam olish
2	Hajmli mikrosikl	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Erkin yugurish - 1 km. URM-20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari – 500 m. Tezlikka yugurish -4x800 m. 4 daq dam olish. (175 zar/daq.) /3 daqiqa dam olish.	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruv-chi mash-qlar - kuch, qorin va bel mushaklari uchun mashqlar.	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). Tezlik. -5x60 m. Maxsus mashqlar - sakrash (400 km). Oyoq mushaklari uchun mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 2 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,3 km. Yugurish.- 4x400 m. (175 zar/daq.) 4 daqiqa dam olish. Tiklovchi yugurish 400 m.	Kross - 3 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish

3	Rivojlan-tiruvchi mikrosikl	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish -2 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -2x60 m. Tezlikka yugurish .-5x30 m. 2x200/100-150 m. URM -20 daqiqa.	Fartlek - 3 km. Yengil yugurish 2 km. (140-150 zar/daq.) URM -10 daqiqa.	Sekin yugurish - 2 km. URM-10 daqiqa. O‘yin - 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash. uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari 4x60 m. Tezlikka yugurish - 2x100 m. Tiklovchi va rivojlantiruv-chi mashqlar -10 daqiqa.	Kross -3 km (140-150 zar/daq). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -10 daqiqa.	Dam olish
4	Qishki musobaqa oldi mikrosikl	Kross - 2 km. (160 zar/daq.). Tiklovchi mashqlar - 20 daqiqa. Tezlik. - 4x60 m.	Ertalabki yugurish - 3 km. URM -10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. 4x60 m. Tezlikka yugurish - 2x100 m; 2x400 m (170-180 zar/daq.).	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq). Tezlik- 4x60 m. Tiklovchi mashqlar -10 daqiqa.	Kross - 3 km. URM - 10 daqiqa. Oyoq mushaklari uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 10 daqiqa.	Sekin yugurish 1 km. URM-10 daqiqa. Maxsus mashqlar -2x80 m. Tezlikka yugurish - 4x60 m. Yugurish- 2x100 m. 4 daqiqa dam olish.	Kross - 3 km. (140 zar/daq). URM - 20 daqiqa.	Dam olish
5	Qishki musobaqa	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa. 2x60 m. yugurish. - 2x100 m. (180 zar/daq.). Sakrash 3-5-qadam.	Kross - 3 km (140-150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqa.	Sekin yugurish 1 km. URM-10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -4x60 m. Yugurish. - 2x200 m. 4 daq dam olish.	Kross - 3 km. (140 zar/daq.). URM-10 daqiqa. Tiklovchi mashqlar -10 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM- 15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. - 2x60 m. Ritmik yugurish - 100+150+200 m. (musobaqa tezligida).	Musobaqalar yoki nazorat – test topshirish.	Muso-baqalar

4-jadval

O‘quv-mashq bosqichi 4-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning bahorgi – yozgi mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yak-shanba
1	O‘tish mikrosikli	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). URM - 10 daqiqa.	Sport o‘yinlari -90 daqiqa. URM - 15 daqiqa yoki yengil atletika mashqlari – 20 daq.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daq.	Dam olish	Sport o‘yinlari - 90 daqiqa.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Dam olish
2	Stabillash -tirilgan mikrosikl	Kross - 1 km. (150 zar /daq.). URM -10 daqiqa. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar 30 daqiqa.	Sekin yugurish 2 km. URM -20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -0,5 km. Tezlikka yugurish,- 2x80 m. Yugurish. 2x100 m. 4 daq. dam olish (170 zar/daq).	Kross - 3 km. (150-140 zar/daq). URM – 20 daq. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Maxsus yugurish mashqlari - 250 m.	Kross -3 km. (140 zar/daq.). O‘yin -45 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish -2 km. URM -15 daqiqa. Tezlikka yugurish. -5x100 m. 5x600 m (shiddat, maks 85%). 4 daq. dam olish. Maxsus yugurish mashqlari -500 m. Sekin yugur. -1 km.	Kross – 3 km. (150-160 zar/daq). Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar- 30 daqiqa.	Dam olish

3	Yozgi musobaqa oldi mikrosikl	Sekin yugurish 3 km. URM va Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Tezlikka yugurish. 4x50 m. (170 zar/daq.), 4 daqiqa dam olish.	Kross - 3 km. (140 zar/daq.). URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 800 m.	Yugurish. - 2 km. (160-170 zar/daq). Maxsus yugurish mashqlari – 300 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Kross -3 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushak. uchun maxsus egiluvchanlik mashq. -20 daq.	Sekin yugurish 3 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -5x80 m. Tezlikka yugurish -4x400/200 + m (shidd. maks, 90%)yu 4 daqiqa dam olish. Sekin yugurish -1 km.	Kross -3 km. (150-160 zar/daq.) URM - 20 daqiqa.	Dam olish
4	Yozgi musobaqa mikrosikl	Sekin yugurish 2 km. URM - 20 daqiqa. Tezlik - 2x80 m. 2x100 (175/daq.), shiddat 90% maks. 4 daqiqa dam olish.	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). URM-20 daqiqa.	Kross – 2 km. (150 zar/daq.). Tezlikka yugurish 4x80 m. 4 daqiqa dam olish. URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish – 2 km. URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 400 m.	Sekin yugurish - 2 km. URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 300 m - 100 m. Tezlikka yugurish.- 2x60; 2x80 m. Musobaqa ritmida yugurish). 4 daq. dam olish.	Musobaqalar	Muso-baqalar
5	Yengilash-tirilgan mikrosikl	Kross - 2 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -300 m.	Kross - 2 km. (160 zar/daq). Sport, o‘yinlari - 90 daqiqa.	Kross – 3 km. (150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Maxsus yugurish mashqlari - 30 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustah-kamlash uchun egiluvchanlik mashqlari - 20 daq.	Sekin yugurish 3 km. URM – 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 300 m. Tezlikka yugurish - 2x80 m.	Kross - 3 km. (140-150 zar/daq). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Muso-baqalar
6	O‘tish-kirish mikrosikli	Kross - 2 km. (140-150 zar/daq). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Sport o‘yinlari – 60 daqiqa. URM - 20 daqiqa. Tiklovchi yu-gurish 400 m.	Dam olish.	Kross – 2 km (150 zar/daq). URM-10 daqiqa. Tiklovchi va rivo-jlantiruvchi mashqlar-20 daqiqa.	Maxsus mashqlar – 90 daqiqa.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish

O‘quv-mashq bosqichi 3-4 yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mikrosikllar tuzulishining kuzgi-qishki va bahorgi – yozgi tayyorgarlik bosqichlari uchun maxsus ishlab chiqilib mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmunni ifoda etadi.

O‘quv-mashq bosqichi 3-4 yilida bo‘lib o‘tadigan musobaqalarda sport formasini rivojlanishida, nazorat va saralash musobaqalarida yaxshi natijalarni qayd etgani holda asosiy musobaqalar oralig‘ida natijalar sezlarli ravishda pasayishi holatlari kuzatilsa, sport formasining barqaror emasligini ko‘rsatadi.

Yillik tayyorgarlik siklining musobaqalar davrida sport formasining tashkil topishi va uning asosiy musobaqalar davrida barqarorligini tushirmasdan ushlab turish va oldingi ishtirok etgan musobaqalardagi eng yaxshi natija yangilansa, sportchini sport formasida deb baholashimiz mumkin.

O‘rta masofaga 800 - 1500 m. yugurish tezligi dinamikasini taqqoslab, turli xil taktik variantlarda o‘tkazilgan yugurishlarda shuni takidlash mumkinki, eng kuchli sportchilarning ko‘pchiligi marraga 200 - 300 m. oxirgi 100 m.gacha yugurish tezligini oshiradilar. Segment chastotaning oshishi hisobiga imkon qadar tez ishlaydi. 800 va 1500 metrga yugurishda masofaning ikkinchi yarmini minimal pasayish bilan bosib o‘tish lozim.

Biz yuqorida tajriba guruhi sinaluvchi sportchilari bilan o‘tkazilgan tadqiqotimizda aynan mashg‘ulot jarayonida tayyorgarlik haftasi, rivojlantiruvchi, va maxsus musobaqa oldi tayyorgarlik mikrosikllari bo‘yicha mashg‘ulotlarda olib borildi.

Yillik tayyorgarlik siklida o‘rta masofaga yuguruvchilarning mashg‘ulot maqsad va vazifalari, mashg‘ulot davrlari va mavsumga qarab mazmun hamda shakl jihatidan rang - barang bo‘lishi lozim. Mashqlarning murakkabligi, hajm va shiddati, soni, vaqt, mavsum va sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab o‘zgarishi hisobga olindi (5-jadvalga qarang).

5-jadval

O‘quv-mashq bosqichida o‘rta masofaga yuguruvchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha umumiy tahlili (n=24)

№	Nazorat testlari $\overline{X}\pm\sigma$		Tajriba guruhi (n=12)				Nazorat guruhi (n=12)			
			V %	t	P	$\overline{X}\pm\sigma$	V %	t	P	
1	30 m. yugurish (s.)	T-B	6,3±0.2	1,73	3,92	*<0,001*	6,2±0.7	1,61	2,52	*<0,05*
		T-O	5,9±0.3	2,24			6,1±0.8	2,92		
2	60 m. yugurish (s.)	T-B	9,7±0,6	3,15	4,81	<0,001	9,6±0,7	3,99	1,95	*<0,1*
		T-O	9,2±1,5	0,47			9,4±1,2	3,96		
3	100 m. yugurish (s.)	T-B	13,4±1,2	2,14	3,94	<0,001	13,3±1,3	2,97	2,57	<0,05
		T-O	12,9±1,4	2,66			13,1±1,5	2,99		
4	200 m. yugurish (s.)	T-B	29,8±1,1	1,48	4,37	<0,001	29,4±1,3	1,23	2,48	<0,05
		T-O	26,1±1,2	1,17			28,1±1,4	1,60		
5	800 m. yugurish (s.)	T-B	208,1±1,3	1,26	4,14	<0,001	207,6±1,1	1,46	2,86	<0,05
		T-O	202,9±2,1	1,85			205,8±2,3	1,51		

Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida 30 m. masofaga yugurishda 6,3±0.2 soniya, tadqiqot oxirida 5,9±0.3 soniya o‘sish 0.4 soniyaga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 6,2±0.7 soniya, tadqiqot oxirida 6,1±0.8 o‘sish 0.2 soniyaga o‘zgardi P<0,05 ga teng bo‘ldi. 60 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi natijalari tadqiqot boshida 9,7±0,6 soniya, tadqiqot oxirida 9,2±1,5 o‘sish 0.5 soniyaga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 9,6±07 soniya, tadqiqot oxirida 9,4±1,2 o‘sish 0.2. soniyani tashkil etib P<0,1 ga teng bo‘lishi bilan izohlandi.

Tajriba guruhida 100 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida 13,4±1,2 soniya, tadqiqot oxirida 12,9±1,4 o‘sish 0.5 soniyaga yaxshilanib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 13,3±1,3 soniya, tadqiqot oxirida 13,1±1,5 o‘sish 0.2 soniyaga o‘sib P<0,05 ni tashkil etdi. 200 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 29,8±1,1 soniya, tadqiqot oxirida 26,1±1,3. o‘sish 0.3 soniyani tashkil etib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 29,4±1,2 soniya, tadqiqot oxirida 28,1±1,4 o‘sish 0.1 soniyaga yaxshilanib P<0,05 ga teng bo‘ldi. 800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 208,1±1,3 soniya, tadqiqot oxirida 202,9±2,2 o‘sish 0.6 soniyaga yaxshilandi va P<0,05 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 207,6±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 205,8±2,1 o‘sish 2.4 soniyaga yetdi va P<0,05 ni tashkil etdi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari uchun rejalashtirilgan mikrosikllar yukalamalarini bosqichli holda qo‘llash orqali o‘tkazilgan tadqiqotimizda tortuvchi, hajmli, rivojlantiruvchi, maxsus musobaqa oldi va qishki musobaqa mikrosikllarida olib borildi hamda olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, tadqiqotdan kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab berishga imkon berdi.

Xulosalar. O‘quv-mashq bosqichi 3-4 yilida o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish samaradorligi P<0,001 ga teng bo‘lganligi, ma’lumotlar asosida va pedagogik tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytishimiz mumkinki, o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda sport turining xususiyatlari va sportchilar malakasini hisobga olgan xolda yondashish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar:

1. Bondarchuk, A. P. (2007). Upravlenie trenirovochnym protsessom sportsmenov vysokogo klassa. Moscow: Olimpiya Press. 148 p.
2. Safarova, D. D., Seydaliyeva, L. D., Sultanova, Yu. M., Nurbayev, B. Sh., Musayeva, U. A., Serebryakova, V. V., & Sagatov, D. A. (2018). Sport fiziologiyasi: Darslik. Tashkent. 157 p.
3. Olimov, M. S. (2023). Yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari (yugurish turlari misolida) [Doctor of Pedagogical Sciences (DSc) dissertation]. Chirchiq, Uzbekistan. 213–214.
4. Kurbonov, K. (2024). The effectiveness of the phased application of a set of special exercises aimed at improving athletic fitness during the annual training of middle-distance runners. Eurasian Journal of Sport Science, 1(1), 38–43. https://eajss.uz
5. Kurbonov, K. (2024). Effectiveness of improving the sports performance of middle-distance runners in the process of training sessions of one-year preparation. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 231–234. https://eajss.uz
6. Qurbonov, X. X. (2024). O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasini takomillashtirish samaradorligi [PhD dissertation]. Chirchiq, Uzbekistan. 93–95.