Жамият ва инновациялар –
Общество и инновации –
Society and innovations
Journal home page:
https://inscience.uz/index.php/socinov/index



Methodology for organizing training sessions for middle-distance runners at the initial preparation stage

Khurshid KURBONOV[1]

Uzbekistan State University of Physical Culture and Sport

ARTICLE INFO

Article history:
Received August 2025
Received in revised form
15 August 2025
Accepted 15 September 2025
Available online
05 October 2025

Keywords:
Training,
autumn-winter preparatory stage,
spring-summer preparatory stage,
sports form,
means,
method.

ABSTRACT

This article provides a detailed account of the data obtained from implementing a methodology for the phased application of a training program. The program is aimed at fundamentally developing the athletic form of middle-distance runners during the initial training stage.

2181-1415/© 2025 in Science LLC.
DOI: https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol6-iss5-pp339-348
This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru)

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi

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

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini fundamental shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish natijasida olingan ma’lumotlar batafsil yoritib berilgan.

[1] Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Acting Associate Professor, Independent Researcher (DSc), Uzbekistan State University of Physical Culture and Sport. E-mail: : xurshidqurbonov747@gmail.com

Методика организации тренировок бегунов на средние дистанции на этапе начальной подготовки

Ключевые слова:
тренировки,
осенне-зимний подготовительный этап,
весенне-летний подготовительный этап,
спортивная форма,
средства,
метод.

АННОТАЦИЯ

В данной статье подробно освещаются результаты, полученные в ходе практического применения методики поэтапного внедрения тренировочной программы, направленной на фундаментальное формирование спортивной формы бегунов на средние дистанции на этапе начальной подготовки.

TADQIQOT ISHINING DOLZARBLIGI

Dunyo miqyosida yengil atletika sport turi bo‘yicha musobaqalarda raqobatning geografik jihatdan kengayib yildan yilga musobaqa natijalarining o‘sib borishi sportchilar tayyorlash tizimiga yangi texnologiya va samarali dasturlar asosida doimiy takomillashtirib borishni taqozo etmoqda. Yengil atletikaning o‘rta masofaga yugurish turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko‘p yillik pedagogik jarayon bo‘lib, sport mashg‘ulotlarini bosqichli tashkil etish, yuklamalarni oqilona rejalashtirish hamda boshqarishni zamonaviy tizimlarini yaratishni talab etmoqda [1, 2].

O‘rta masofaga yugurish turida sportchilar sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas’uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo‘ladi. Yuqorida aytganimizdek, sport formasi - bu faqat holatgina emas, balki jarayon hamdir - sportda yutuqlarga erishishga tayyor ekanlikni ko‘rsatuvchi barcha fazilat, malaka, mahoratlarni uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayonni tashkil etadi [3, 4, 5, 6].

TADQIQOTNING MAQSADI

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini fundamental shakllantirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash orqali samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar yuklamalarni bosqichli taqsimlash;
- boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar 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

Boshlang‘ich tayyorlov guruhiga sport bilan shug‘ullanishni xohlovchi, shifokor ko‘rigidan o‘tgan umumta’lim maktablari o‘quvchilari qabul qilinadi. Sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish va yengil atletika sport turlari texnik elementlariga ega bo‘lishga qaratiladi. Har tomonlama garmonik rivojlanishni ta’minlash, yengil atletika turlari elementlariga o‘rgatish vazifalari ko‘zda tutiladi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining yillik o‘quv mashg‘ulot darslarining taxminiy o‘quv rejasini tuzish

T/r	Tayyorgarlik bo‘limlari	1-yil	2-yil
1	Nazariy tayyorgarlik	6	6
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	144	180
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	45	100
4	Texnik-taktik tayyorgarlik elementlari	85	100
5	Psixologik tayyorgarlik	8	8
6	Nazorat sinovlari	8	8
7	Hakamlik va yo‘riqchilik amaliyoti	-	-
8	Musobaqalarda ishtiroki	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo‘yicha	
9	Tiklanish tadbirlari	16	14
Jami		**312**	**416**

2-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 1-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning kuzgi-qishki mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
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 600 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 -4x400 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.	Sekin yugurish - 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	Sekin yugurish - 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.	Musobaqalar

3-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 1-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning bahorgi – yozgi mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1	O‘tish mikrosikli	Sekin yugurish - 2 km. (150 zar/daq.). URM - 10 daqiqa.	Sport o‘yinlari -90 daqiqa. URM - 15 daqiqa yoki yengil atletika mashqlari – 20 daq.	Sekin yugurish 2 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.	Sekin yugurish - 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	Musobaqalar
5	Yengilash- tirilgan mikrosikl	Sekin yugurish - 2 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -300 m.	Sekin yugurish - 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.	Musobaqalar
6	O‘tish- kirish mikrosikli	Sekin yugurish - 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.	Sekin yugurish - 2 km. (150 zar/daq). URM-10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar-20 daqiqa.	Maxsus mashqlar – 90 daqiqa.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish

4-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 2-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning kuzgi-qishki mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1	Tortuvchi mikrosikl	Chigalyozdi mashqlari 20 daq.; Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 15 daq.; Zinaga pastdan yuqoriga oyoqlarni bir teks yelka kengligida qilib sakrab chiqish 10 daq.; Tiklovchi yugurish 600 m.	Chigalyozdi mashqlari 20 daqiqa. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 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 20 daqiqa. Sauna o‘tkazish.	Sport o‘yinlari 60 daqiqa. 2x800 m. Qorin mushaklari uchun 5 xil mashq 20 martadan 4 seriya. Tiklovchi yugurish 600 m.	Chigalyozdi mashqlari 20 daqiqa. Egiluvchanlik mashqlari 15 daqiqa; Maxsus yugurish mashqlari 15 daqiqa; Rezinali balon arqon bilan belga bog‘langan holda oyoqlarni oldinga va yuqoriga harakatlantirib 60-70 % kuch bilan 60 m. 4 marta yugurish. 800 m. 2 marta 70-80 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 10 daqiqa.	Kross – 30 daqiqa 60-70 % kuch bilan yugurish. 100 m. kiyiksimon yugurish: Chigal yozdi (gimnastik mashqlar) mashqlari 15 daqiqa. Sport o‘yinlari 15 daqiqa.	Chigalyozdi mashqlari 20 daqiqa. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 15 daqiqa; Maxsus yugurish mashqlari 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 10 daqiqa.	Dam olish
2	Hajmli mikrosikl	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Erkin yugurish - 2 km. URM-20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari – 500 m. Tezlikka yugurish -4x600 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.	Sekin yugurish - 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	Sekin yugurish - 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- 2x200 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.	Musobaqalar

5-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 2-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning bahorgi – yozgi mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1	O‘tish mikrosikli	Sekin yugurish - 2 km. (150 zar/daq.). URM - 15 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	Sekin yugurish - 2 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.	Sekin yugurish - 2 km. (150 zar/ daq.). URM-20 daqiqa.	Sekin yugurish 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	Musobaqalar
5	Yengilash- tirilgan mikrosikl	Sekin yugurish - 2 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -300 m.	Sekin yugurish - 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.	Musobaqalar
6	O‘tish- kirish mikrosikli	Sekin yugurish - 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.	Sekin yugurish - 2 km. (150 zar/daq). URM-10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar-20 daqiqa.	Maxsus mashqlar – 90 daqiqa.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish

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 (6-jadvalga qarang).

6-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofaga yuguruvchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha umumiy tahlili (n=24)

T/r	Nazorat testlari		Tajriba guruhi (n=12)				Nazorat guruhi (n=12)			
			$\overline{X}$ ±σ	V %	t	P	$\overline{X}$ ±σ	V %	t	P
1	30 m. yugurish (s.)	T-B	6,9±0.2	1,73	3,92	<0,001	6,8±0.2	1,61	2,52	<0,05
		T-O	6,5±0.3	2,24			6,6±0.3	2,92		
2	60 m. yugurish (s.)	T-B	11,3±0,8	3,15	4,81	<0,001	11,2±0,8	3,99	1,95	<0,1
		T-O	10,8±1,7	0,47			10,9±1,7	3,96		
3	100 m. yugurish (s.)	T-B	14,3±1,2	2,14	3,94	<0,001	14,2±1,5	2,97	2,57	<0,05
		T-O	13,8±1,4	2,66			13,9±1,4	2,99		
4	200 m. yugurish (s.)	T-B	33,5±1,3	1,48	4,37	<0,001	32,7±1,2	1,23	2,48	<0,05
		T-O	29,1±1,4	1,17			30,1±1,3	1,60		
5	800 m. yugurish (s.)	T-B	210,1±1,5	1,26	4,14	<0,001	209,4±1,5	1,46	2,86	<0,05
		T-O	204,9±2,2	1,85			207,8±2,1	1,51		
6	Turgan joydan uzunlikka sakrash, (sm.)	T-B	110±4,49	1,97	4,95	<0,001	112±4,49	2,29	3,17	<0,01
		T-O	116±5,24	2,21			115±5,27	2,11		

O‘rta masofaga yuguruvchilar musobaqa davrida sport formasini barqarorlashtirish bo‘yicha biz tomonimizdan ishlab chiqilgan takomillashgan mashg‘ulot dasturini pedagogik tajribada qo‘llash orqali olingan natijalar bo‘yicha quyidagicha qayd etildi:

Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida 30 m. masofaga yugurishda 6,9±0.2 soniya, tadqiqot oxirida 6,5±0.3 soniya o‘sish 0.4 soniyaga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 6,8±0.2 soniya, tadqiqot oxirida 6,6±0.3 o‘sish 0.2 soniyaga o‘zgardi P<0,05 ga teng bo‘ldi. 60 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi natijalari tadqiqot boshida 11,3±0,8 soniya, tadqiqot oxirida 10,8±1,7 o‘sish 0.5 soniyaga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 11,2±08 soniya, tadqiqot oxirida 10,9±1,7 o‘sish 0.3. soniyani tashkil etib P<0,1 ga teng bo‘lishi bilan izohlandi.

Tajriba guruhida 100 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida 14,3±1,2 soniya, tadqiqot oxirida 13,8±1,4 o‘sish 0.5 soniyaga yaxshilanib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 14,2±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 13,9±1,4 o‘sish 0.3 soniyaga o‘sib P<0,05 ni tashkil etdi. 200 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 33,5±1,3 soniya, tadqiqot oxirida 29,1±1,3. o‘sish 0.4 soniyani tashkil etib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 32,7±1,2 soniya, tadqiqot oxirida 30,1±1,3 o‘sish 0.2 soniyaga yaxshilanib P<0,05 ga teng bo‘ldi. 800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 210,1±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 204,9±2,2 o‘sish 0.6 soniyaga yaxshilandi va P<0,05 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 209,4±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 207,8±2,1 o‘sish 2.4 soniyaga yetdi va P<0,05 ni tashkil etdi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 110±4,49 sm., tadqiqot oxirida 116±5,24 sm. o‘sish 6 sm.ga yaxshilandi hamda P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 112±4,49 sm., tadqiqot oxirida 115±5,27 sm. o‘sish 4 sm.ga yaxshilanib P<0,01 ga tengligi olingan natijalar orqali o‘z isbotini topdi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari uchun rejalashtirilgan mikrosikllar yuklamalarini 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

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini fundamental shakllantirishga 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. - М.: Олимпия пресс 2007. 148 с.

2. Safarova D.D., Seydaliyeva L.D., Sultanova Yu.M., Nurbayyev B.Sh., Musayyeva U.A., Seryebryakova V.V., Sagatov D.A. Sport fiziologiyasi. darslik. Toshkent, 2018. 157 b.

3. Олимов М.С. Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий педагогик асослари (югуриш турлари мисолида). Ўз Рес. ОАК. п.ф.д. (DSc) диссетацияси. Чирчиқ-2023. –Б. 213-214.

4. Khurshid Kurbonov. The effectiveness of the phased application of a set of special exercises aimed at improving athletic fitness during the annual training of middle-distancye runners. Eurasian Journal of Sport Science, Tachkent. 2024; 1(1): 38-43 https://eajss.uz.

5. Khurshid Kurbonov. 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. Tachkent. 2024; 1 (2): 231-234. https://eajss.uz.

6. Qurbonov X.X. O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasini takomillashtirish samaradorligi. O‘z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2024. –B. 93-95.