ISSN 2181-3833



RESEARCH FOCUS

INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL

VOLUME 4
ISSUE 10

2025

ABOUT US:
www.refocus.uz
t.me/research_focus

UO‘K: 796

SPORT MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHI BIRINCHI YILIDA O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

X.X.Qurbonov
dotsent v.b., pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD),
mustaqil izlanuvchi (DSc) O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com.

https://doi.org/10.5281/zenodo.17458263

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 1-yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishga 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, uslub.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ПЕРВОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация: В данной стате подробно освещены данные, полученные в результате внедрения в практику методики поетапного применения тренировочной программы, направленной на совершенствование спортивной формы бегунов на средние дистансии на 1-году этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE SPORTS FORM OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS IN THE FIRST YEAR OF THE SPORTS SKILLS IMPROVEMENT STAGE

Abstract: This article details the data obtained as a result of the implementation of the methodology for the phased application of the training program aimed at improving the sports form of middle-distancye runners in the 1nd year of the stage of improving sportsmanship.

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

KIRISH

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Yengil 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. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 1-yilida o'rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirish tizimini ishlab chiqish va yuklamalarni bosqichli taqsimlash orqali samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 1-yilida o'rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash;
- sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 1-yilida o'rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishda 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

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichining 1-yilida sportcha yuruvchilar, o'rta va uzoq masofalariga yuguruvchilar uchun yillik mashg'ulot dars soatlari 1248 soat ajratilib yillik tayyorgarlik 52 haftani tashkil qiladi. Ushbu bosqich tarbiyalanuvchilarini yengil atletika talab me'yori bo'yicha sport ustaligiga nomzod (SUN) 16-17 yoshli sportchilar qabul qilinadi. Yillik mashg'ulotlar tuzilmasida texnik-taktik funksional, psixologik tayyorgarligini maxsus jismoniy tayyorgarlikni musobaqa oldi musobaqa faoliyatini takomillashtirish va organizmni tiklash kaba masalalar hal etiladi (1-jadvalga qarang).

1-jadval. Sport maktablarida o'rta masofaga yuguruvchilar o'quv guruhlariga ajratilgan o'quv-mashg'ulotlari soati hajmlarini taqsimoti

Shug'ullanuvchilar tayyorgarlik darajasi va bosqichlari	**Yoshi**	**O'quv yili**	**O'quv guruhlari bilan o'quv-mashg'ulot ishlari** (haftalik yuklama)	**O'quv guruhlaridagi o'quvchilarning minimal soni**	**Yillik soatlar**
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi	9-10	1-yil	6	14-16	312
	10-11	2-yil	8	12-14	416
O'quv mashg'ulot guruhi	11-12	1-yil	12	12-14	624
	12-13	2-yil	14	10-12	728
	13-14	3-yil	18	8-12	936
	14-15	4-yil	20	6-10	1040
Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi	**16-17**	**1-yil**	**24**	**5-6**	**1248**
	17-18	2-yil	26	2-4	1352
	18-19	3-yil	28	2-3	1456
Oliy sport mahorati bosqichi	20+	Butun davrda	32	1-2	1664

2-jadval. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 1-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning kuzgi-qishki mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mashg‘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 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, 16 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. 4x600 m. Qorin mushaklari uchun 5 xil mashq 20 martadan 4 seriya. Tiklovchi yugurish 800 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 100 m. 10 marta yugurish. 1000 m. 2 marta 70-80 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Kross – 1 soat 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; 2000 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 1500 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 800 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 600 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Damolish
2	Hajmli mikrosikl	Kross - 8 km. (150 zar/daq.).	Erkin yugurish - 3 km. URM-20 daqiqa.	Kross-10-12 km. (150-160 zar/daq.).	Kross - 5-7 km. (150 zar/daq.). Tezlik. -	Sekin yugurish - 3 km. URM - 10	Kross - 8-10 km. (140 zar/daq.).	Damolish

		URM - 20 daqiqa.	Maxsus yugurish mashqlari – 500 m. Tezlikka yugurish - 4x1500 m. 4 daq dam olish. (175 zar/daq.) /3 daqiqa dam olish.	Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - kuch, qorin va bel mushaklari uchun mashqlar.	5x100 m. Maxsus mashqlar - sakrash (1 km). Oyoq mushaqlari uchun mashqlari - 20 daqiqa.	daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Yugurish.- 6x1000 m. (175 zar/daq.) 4 daqiqa dam olish. Tiklovchi yugurish 800 m.	URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	
3	Rivojlan-tiruvchi mikrosikl	Kross - 10-12 km. (150-160 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish - 3 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -5x80 m. Tezlikka yugurish. - 5x100 m. 8x200/100-150 m. URM -20 daqiqa.	Fartlek - 12-14 km. Yengil yugurish 3-4 km. (140-150 zar/daq.) URM -20 daqiqa.	Sekin yugurish -6-8 km. URM-20 daqiqa. O‘yin - 45 daqiqa. Oyoq mushaqlarini mustahkamlash. uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari 6x80 m. Tezlikka yugurish - 5x100 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqa.	Kross - 10-12 km (140-150 zar/daq). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Dam olish
4	Qishki musobaqa oldi mikrosikl	Kross - 8-10 km. (160 zar/daq.). Tiklovchi mashqlar - 20 daqiqa. Tezlik. - 10x100 m.	Ertalabki yugurish - 3 km. URM -10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. 6x80 m. Tezlikka yugurish - 5x100 m; 5 - 6x1000 m (170-180	Kross - 10-12 km. (150-160 zar/daq). Tezlik-10x100 m. Tiklovchi mashqlar -20 daqiqa.	Kross - 8 km. URM - 20 daqiqa. Oyoq mushaklari uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish - 3 km. URM-10 daqiqa. Maxsus mashqlar - 6x100 m. Tezlikka yugurish - 6x70 m. Yugurish- 8x400 m. 4 daqiqa dam	Kross - 5-10 km. (140 zar/daq). URM - 20 daqiqa.	Dam olish

			zar/daq.).			olish.		
5	Qishki musobaqa	Sekin yugurish - 3 km. URM - 20 daqiqa. 8x60 m. yugurish. - 10x200 m. (180 zar/daq.). Sakrash 3-5-qadam.	Kross - 10 km (140-150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqa.	Sekin yugurish - 3 km. URM-10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -8x60 m. Yugurish. - 3x300 m. 4 daq dam olish.	Kross - 10 km. (140 zar/daq.). URM-10 daqiqa. Tiklovchi mashqlar - 20 daqiqa.	Sekin yugurish - 3 km. URM - 15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. - 6x80 m. Ritmik yugurish - 400+300+1200 m. (musobaqa tezligida).	Musobaqalar yoki nazorat – test topshirish.	Musobaqalar

3-jadval. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 1-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilarning qishki-bahorgi mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1	Ushlab turuvchi mikrosikl	Kross - 12-15 km. (150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlari-bel mushaklarini rivojlantirish uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari.	Sekin yugurish - 3 km. URM-10 daqiqa. Maxsus mashqlar -500 m. Tezlikka yugurish. - 6x80 m. Yugurish.- 4-x1000 m. (170 zar/daq.). Tezlikka.- 10x100 m.	Kross - 15 km. (140 zar/daq.). URM-10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Kross - 6-10 km. (140 zar/daq.). URM -10 daq. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari.	Sekin yugurish - 3 km. URM-20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Tezlikka yugurish - 5x80 m. Yugurish. - 10-12x400/200 m.	Kross - 10-15 km. (150-160 zar/daq) URM-10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Dam olish

2	Musobaqa oldi bahorgi mikrosikl	Sekin yugurish - 3 km. URM-10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Tezlikka yugurish. - 6x70 m. -5x600 m. 4 daq dam olish.	Kross - 12-14 km. (140 zar/daq.). Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Tezlikka yugurish. - 10x100 m. 4 daqiqa dam olish.	Fartlek - 10-12 km. URM - 20 daqiqa.	Kross - 6-10 km. (140 zar/daq.). URM-20 daqiqa. O‘yin - 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish - 3 km. URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari 500 m. Tezlikka yugurish - 5x80 m. Yugurish - 3x400 /200 +400+ 4x200/200 m. (musob. tezligida 800 m).	Kross - 10-12 km. (150-160 zar/daq). URM - 20 daqiqa.	Dam olish
3	Bahorgi musobaqa mikrosikl	Kross - 10-12 km. (150 zar/daq.). URM -15 daq. Maxsus mashqlar - 0,5 km. Tezlikka yugurish - 10x100 m. 4 daq. dam olish.	Kross - 8 km. (140 zar/daq.). Tezlikka yugurish - 4x100 m.	Sekin yugurish - 3 km. URM-20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Tezlik.- 5x80 m. Yugurish - 8x200 (shidd. maks. 90-95%.) /5 daqiqa dam olish.	Sekin yugurish - 5-6 km. URM-10 daqiqa.	Sekin yugurish - 3 km. URM-20 daqiqa. 4 daq dam olish. Yugurish - 2x200 m. (musobaqa tezligida).	Musobaqalar	Musobaqalar. Dam olish

4	Yengillash-tiruvchi mikrosikl	Kross - 10-12 km. (150 zar/daq) Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa. Egiluvchanlik, tezkorlik va bel mushaklari -20 daqiqa.	Sport o‘yinlari -90 daqiqa. URM yoki suzish - 30 daqiqa	Kross - 10-12 km. (150 zar/daq). URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish - 2 km. Maxsus yugurish mashqlari - 20 daqiqa. Yugurish - 6x80 m. 4 daq. dam olish. Egiluvchlik va kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish	Kross - 10-12 km. (150 zar/daq.). URM -20 daqiqa.	Sport o‘yinlari yoki suzish - 90 daqiqa.	Dam olish
5	O‘tish-kirish mikrosikli	Kross - 10 km. (150 zar/daq.). URM - 10 daqiqa.	Sport o‘yinlari -90 daqiqa. URM - 15 daqiqa yoki yengil atletika mashqlari - 20 daqiqa.	Kross - 10 km. (150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Dam olish	URM - 20 daqiqa. Sport o‘yinlari - 90 daqiqa.	Kross - 15 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Dam olish

4-jadval. Sport mahoratini takomillashtirish 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	Stabillash - tirilgan mikrosikl	Kross - 12-15 km. (150 zar/daq.). URM -10 daqiqa. Tezlikni rivojlantiruvchi	Sekin yugurish 3-5 km. URM -20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -0,5 km.	Kross - 15 km. (150-140 zar/daq). URM – 20 daq. Tezlikni	Kross - 8-10 km. (140 zar/daq.). O‘yin - 45 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar	Sekin yugurish - 5 km. URM -15 daqiqa. Tezlikka yugurish. -5x100 m. 5x600 m	Kross - 15-20 km. (150-160 zar/daq). Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar- 30 daqiqa.	Dam olish

		mashqlar 30 daqiqa.	Tezlikka yugurish, - 6x80 m.Yuguri sh. 4x1000 m. 4 daq. dam olish. (170 zar/daq). Tezlik. 10x 100 m.	rivojlant iruvchi mashqla r. Maxsus yuguris h mashqla ri -500 m.	- 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamla sh uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	(shiddat, maks 85%). 4 daq. dam olish. Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Sekin yugurish -1 km.		
2	Yoz gi mus oba qa oldi mik rosi kl	Sekin yugurish - 3 km. URM va Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Tezlikka yugurish. 4x50 m. 2x1000+4 x200 m. (170 zar/daq.), 4 daqiqa dam olish.	Kross - 10-12 km. (140 zar/daq.). URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 800 m.	Yuguris h - 6-8 km. (160-170 zar/daq) . Maxsus yuguris h mashqla ri – 300 m. Tiklovc hi va rivojlant iruvchi mashqla r -30 daqiqa.	Kross - 5-6 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvc hi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushak.uchu n maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish - 3 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 5x80 m. Tezlikka yugurish - 4x400/200 + +4x200/200 m. (shidd.maks , 90%) 4 daqiqa dam olish. Sekin yugurish -1 km.	Kross - 15-18 km. (150-160 zar/daq.) URM - 20 daqiqa.	Dam olish
3	Yoz gi mus oba qa mik rosi kl	Sekin yugurish - 3 km. URM - 20 daqiqa. Tezlik - 4x80 m. 2x600	Kross - 10-12 km. (150 zar/ daq.). URM-20 daqiqa.	Kross - 8-10 km. (150 zar/daq.). Tezlikk a	Sekin yugurish - 5-6 km. URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 800 m.	Sekin yugurish - 4 km. URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -	Musobaqala r	Muso baqal ar

		x3x200 +400+ 200 (175/ daq.), shiddat 90% maks. 4 daqiqa dam olish.		yuguris h 10x100 m. 4 daqiqa dam olish. URM - 20 daqiqa.		500 m - 200 m. Tezlikka yugurish.- 8x70; 2x300 m. Musobaqa ritmida yugurish). 4 daqiqa dam olish.		
	Yen gila sh- tiril gan mik rosi kl	Kross - 8- 10 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -300 m.	Kross - 10-12 km. (160 zar/daq). Sport, o‘yinlari - 90 daqiqa.	Kross - 12-15 km. (150 zar/daq.). Tiklovc hi va rivojlant iruvchi mashqla r -20 daqiqa.	Maxsus yugurish mashqlari- 60 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvc hi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamla sh uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 12 km. URM – 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Tezlikka yugurish - 4x80 m.	Kross. - 10- 12 km. (140-150 zar/daq). Tiklovchi va rivojlantiruv chi mashqlar - 30 daqiqa.	Muso baqal ar
5	O‘ti sh- kiris h mik rosi kli	Kross - 10-12 km. (140-150 zar/daq). Tiklovchi va rivojlantir uvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Sport o‘yinlari – 90 daqiqa. URM - 20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 800 m.	Dam olish.	Kross - 10-15 km. (150 zar/daq). URM-10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvc hi mashqlar- 20 daqiqa.	Maxsus mashqlar – 90 daqiqa.	Kross - 15 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruv chi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 1-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.

Yil bo‘yi bo‘lib o‘tadigan musobaqalarda sport formasini shakllanishida, 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. Sport takomillashuvi bosqichida o‘rta masofaga yuguruvchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha umumiy tahlili (n=24)

№	Nazorat testlari		Tajriba guruhi (n=12)				Nazorat guruhi (n=12)			
			$\overline{X}$ ±σ	V %	t	P	$\overline{X}$ ±σ	V %	t	P
1	100 m. yugurish (s.)	**T-B**	12,9±0.2	1,74	3,92	<0,001	12,8±0.2	1,61	2,53	<0,01
		T-O	12,5±0.3	2,28			12,6±0.4	2,92		
2	200 m. yugurish (s.)	**T-B**	26,1±0,8	3,11	4,82	<0,001	26,2±1,5	3,99	1,96	>0,1
		T-O	24,8±1,7	0,42			25,6±1,1	3,96		
3	400 m. yugurish (s.)	**T-B**	54,9±1,2	2,13	3,96	<0,001	54,8±1,6	2,97	2,58	<0,05
		T-O	52,8±1,4	2,67			53,4±1,6	2,99		
4	600 m. yugurish (s.)	**T-B**	91,2±1,3	1,46	4,30	<0,001	91,2±0,9	1,23	2,46	<0,05
		T-O	89,1±1,3	1,16			90,1±1,4	1,60		
5	800 m. yugurish (s.)	**T-B**	122,1±1,5	1,27	4,13	<0,001	122,2±1,8	1,46	2,88	<0,01
		T-O	118,9±2,2	1,84			120,1±1,5	1,51		
6	1000 m. yugurish (s.)	**T-B**	172,3±1,8	1,06	4,87	<0,001	171,6±1,8	1,10	1,69	>0,3
		T-O	168,1±2,3	1,36			169,9±2,3	1,33		
7	1500 m. yugurish (s.)	**T-B**	255,2±2,8	1,09	4,65	<0,001	255,1±2,6	1,03	1,13	>0,3
		T-O	249,8±2,9	1,17			253,4±2,3	1,10		
8	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm.)	**T-B**	226±4,49	1,98	4,97	<0,001	228±5,24	2,29	3,16	<0,01
		T-O	236±5,25	2,22			234±4,97	2,11		
9	Turgan joyidan uzunlikka	**T-B**	715±16,3	2,37	3,61	<0,05	719±21,04	3,36	1,98	>0,1
		T-O	743±15,92	2,28			731±23,59	2,93		

	uch hatlab sakrash (sm.)									

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida 100 m. masofaga yugurishda 12,9±0.2 soniya, tadqiqot oxirida 12,5±0.3 soniya o‘sish 0.4 soniya 3,3% ga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 12,8±0.3 soniya, tadqiqot oxirida 12,6±0.4 o‘sish 0.2 soniya 2,4% ga o‘zgardi P<0,2 ga teng bo‘ldi. 200 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi natijalari tadqiqot boshida 26,4±0,7 soniya, tadqiqot oxirida 25,1±0,5 o‘sish 1.3 soniya 5,2% ga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 26,2±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 25,6±1,1 o‘sish 0.7. soniya 3,1% ni tashkil etib P>0,3 ga teng bo‘ldi. Tajriba guruhida 400 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida 54,9±1,1 soniya, tadqiqot oxirida 52,8±1,2 o‘sish 2.1 soniya 4 % ga yaxshilanib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 54,8±1,2 soniya, tadqiqot oxirida 53,4±1,6 o‘sish 1.7 soniya 3,2% ga o‘sib P<0,01 ni tashkil etdi. 600 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 91,2±1,3 soniya, tadqiqot oxirida 89,1±2,2. o‘sish 2.1 soniya 2,3% ni tashkil etib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 91,2±0,9 soniya, tadqiqot oxirida 90,1±1,4 o‘sish 1.1 soniya 1,4% ga yaxshilanib P<0,05 ga teng bo‘ldi. 800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 122,1±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 118,9±1,4 o‘sish 3.2. soniya 2,7% ga yaxshilandi va P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 122,2±1,7 soniya, tadqiqot oxirida 120,1±1,5 o‘sish 2.1 soniya 1,7% ga yetdi va P<0,01 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhida 1000 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida 172,3±1,3 soniya, tadqiqot oxirida 168,1±1,9 o‘sish 4.2 soniya 2,5% ga yaxshilandi va P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 171,6±1,9 soniya, tadqiqot oxirida 169,9±2,3 o‘sish 1.7 soniya 1,1% soniyaga o‘sdi hamda P>0,3 ga teng bo‘ldi. 1500 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 255,2±2,8 soniya, tadqiqot oxirida 249,8±2,9 o‘sish 5.4 soniya 2,2% ga o‘sdi va P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 255,1±2,6 soniya, tadqiqot oxirida 253,4±2,3 o‘sish 1.7 soniya 0,5% ga yaxshilanib P<0,3 ni tashkil etdi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 226±4,49 sm., tadqiqot oxirida 236±5,25 sm. o‘sish 10 sm., 4,2% ga yaxshilandi hamda P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 228±5,24 sm., tadqiqot oxirida 234±4,97 sm. o‘sish 6 sm. 2,5% ga yaxshilanib P<0,01 ga teng bo‘ldi. Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 715±16,2 sm., tadqiqot oxirida 743±15,92 sm. o‘sish 28 sm. 3,3% ga yaxshilanib P<0,01 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 719±21,04 sm., tadqiqot oxirida 731±23,59 sm. o‘sish 15 sm. 2,6% ga yetib P>0,3 ga teng ekanligi olingan natijalar orqali o‘z isbotini topdi.

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 1-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari uchun ishlab chiqilgan bahorgi-yozgi mikrosikllar yukalamalarini bosqichli holda mashg‘ulotlarda qo‘llash orqali o‘tkazilgan tadqiqotimizda aynan mashg‘ulot jarayonida tayyorgarlik haftasi, tortuvchi, hajmli, rivojlantiruvchi, maxsus musobaqa oldi va qishki musobaqa tayyorgarlik mikrosikllari bo‘yicha mashg‘ulotlarda olib borildi hamda olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, tadqiqotdan kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab bergan holda aniq xulosalar shakllanishiga xizmat qildi.

Xulosalar. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 1-yilida o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishga 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 ro‘yxati:

1. Бондарчук А.П. Управление тренровчним проссесом спорсменов високого класса. - М.: Олимпия пресс 2007. 148 с.
2. Safarova D.D., Syeydaliyeva L.D., Sultanova Yu.M., Nurbayev B.Sh., Musayeva 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. (ДСс) 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 Sciyencye, Tachkent. 2024; 1(1): 38-43 https://eajss.uz.
5. Khurshid Kurbonov. Effectiveness of improving the sports performancye of middle-distancye runners in the procyess of training sessions of one-year preparation. Eurasian Journal of Sport Sciyencye. 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.

20. **MILIY HARAKATLI O‘YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLASHNING SAMARADORLIGI** 113
Parmonov Akmal Abdupattoyevich
21. **PARA DZYUDO MASHG‘ULOTLARIDA XARXIL KURASH TURLARI TEXNIKLARIDAN FOYDALANISHDA INNOVASION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI** 117
To‘ychiyev T. S.
22. **BO‘LAJAK TEXNOLOGIK TA’LIM O‘QITUVCHILARINING TEXNIK IJODKORLIGINI RIVOJLANTIRISHDA “PMI” METODIDAN FOYDALANISH** 122
Tuxtasinov Maqsadjon Murodjon o‘g‘li
23. **BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR MASHG‘ULOTLARIDA SPORT FORMASINI FUNDAMENTAL SHAKLLANTIRISH METODIKASI** 128
X.X.Qurbonov
24. **SPORT MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHI BIRINCHI YILIDA O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI** 136
X.X.Qurbonov
25. **10-14 YOSHLI OG‘IR ATLETIKACHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH MASALALARI** 148
Zokirov Ravshanbek To‘lqinboy o‘g‘li
26. **СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРУДНОСТЕЙ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ СТУДЕНТЫ НЕФИЛОЛОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РУССКОГО ЯЗЫКА** 152
Абдулхакимова Новбахор Тойиржановна

14.00.00 – Tibbiyot fanlari

27. **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ У ПАЦИЕНТОВ С ТРАВМОЙ СПИННОГО МОЗГА: ПРОСПЕКТИВНОЕ КОНТРОЛИРУЕМОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ** 157
Давранов Эшбой Эгамкулович, Кадиров Жонибек Файзуллаевич, Хамидов О.А., Гайбуллаев Ш.О.
28. **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КЛИНИЧЕСКИХ, НЕЙРОСОНОГРАФИЧЕСКИХ И ТОМОГРАФИЧЕСКИХ ДАННЫХ ПРИ ЛИКВОРОДИНАМИЧЕСКИХРАССТРОЙСТВАХ У ДЕТЕЙ** 167
Ибрагимова Шахзода Умидовна, Эргашев Сухроб Сайидович, Абдукодырова Шахноза Бахроновна
29. **КЛИНИКО-МИКРОБИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСТРЫХ ДИАРЕЙНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ** 173
Мукаррам Салимджановна Шаджалилова, Нозимахон Камолиддин қизи Зупарова