ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

UO'K: 796

OLIY SPORT MAHORATI BOSQICHIDA O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR MASHG'ULOTLARIDA SPORT FORMASINI TAKOMILLASHTIRISH VA BARQARORLASHTIRISH METODIKASI

dotsent v.b., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

mustaqil izlanuvchi (DSc)

X.X.Qurbonov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq shahri, O'zbekiston

E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com.

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy sport mahorati bosqichida o'rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirish va barqarorlashtirishga 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, barqarorlashtirish.

Аннотация: В данной стате подробно освещены данные, полученные в результате внедрения в практику методики поетапного применения тренировочной программы, направленной на совершенствование и стабилизасию спортивной формы бегунов на средние дистансии на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова. Тренировки, осенне-зимний подготовителный этап, весенне-летний подготовителный этап, спортивная форма, средства, метод, стабилизация.

Annotation: 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 and stabilizing the sports form of middle-distance runners at the stage of higher sports mastery.

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

Kirish. 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.

Adabiyotlar tahlili va metadalogiyasi. 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, 7].

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 **Volume 10, issue 1, Oktabr 2025**
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi **worldly knowledge**
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

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, 8].

Muhokama. Oliy sport mahorati bosqichida yuqori malakali 20 yoshli sportchilar sport usutaligiga nomzod, sport ustalaridan tashkil topadi. Sportchilar sog'lig'ni mustahkamlash, texnik-taktik tayyorgraligini oshirish va takomillashtirish, funksional va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish. Maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga va tiklovchi mashqlarni qo'llay bilish kabi masallarni hal etadi. Bu bosqichda sportchilar ko'p yillar davomida tarbiyalanishi mumkin.

Ular shu davrdan toki sport foliyatini yakunlagungacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi va ularning yillik yuklamalari hajmi sport turliga bog'liq bo'lib, sportchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib musobaqalar taqvim rejasiga asosan mashg'ulot yuklamalari taqsimlanadi va sportchi yuklamalarini tayyorgarlik rejalashtiriladi (1-rasm, 1, 2, 3 va 4-jadvallarga qarang).

O'RTA MASOFA YUGURUVCHILARNING OLIY SPORT MAHORATI BOSQICHIDA SPORT FORMASINI 4 BOSQICHLI TAKOMILLASHTIRISH VA BARQARORLASHTIRISH ASOSLARI

1 - bosqich: Tayyorlov davri (fundamental bosqich):	2 - bosqich: Tayyorlov davri (fundamental bosqich):	3 - bosqich: Tayyorlov davri (fundamental bosqich):	4 - bosqich: Tayyorlov davri (fundamental bosqich):
- jismoniy tayyorgarlik bazasini kengaytirish;	- jismoniy tayyorgarlik bazasini kengaytirish;	- jismoniy tayyorgarlik bazasini kengaytirish;	- jismoniy tayyorgarlik bazasini barqarorlashtirish;

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

1-rasm. O‘rta masofa yuguruvchilarning oliy sport mahorati bosqichida sport formasini

4 bosqichli takomillashtirish va barqarorlashtirish asoslari

1-jadval

Oliy sport mahorati bosqichida o‘rta masofaga yuguruvchilarning kuzgi mashg‘ulotlar dasturi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

1	Tortuvchi mikrosikl	Chigaly ozdi 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	Damolish

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

							yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	
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 mikrosi	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq.). URM - 20	Sekin yugurish -2 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish	Fartlek - 3 km. Yengil yugurish 2 km. (140-150	Sekin yugurish - 2 km. URM-10 daqiqa. O'yin - 30 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari	Kross -3 km (140-150 zar/daq). URM - 10 daq. Tiklovchi va	Dam olish

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

	kl	daqiqa.	mashqlari -2x60 m. Tezlikka yugurish .- 5x30 m. 2x200/100-150 m. URM -20 daqiqa.	zar/daq.) URM - 10 daqiqa.	Oyoq mushaklarini mustahkamlash. uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	4x60 m. Tezlikka yugurish - 2x100 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 10 daqiqa.	rivojlantiruvchi mashqlar - 10 daqiqa.	
4	Qishki musobaqa oldimikrosikl	Kross - 2 km. (160 zar/daq.). Tiklovchi mashqlar - 20 daqiqa. Tezlik. - 4x60 m.	Sekin yugurish -2 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	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. Yuguris h. - 2x200 m. 4 daq	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+2	Musobaqalar yoki nazorat – test topshirish.	Musoba-qalar

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

		zar/daq.). Sakrash 3-5-qadam.		dam olish.		00 m. (musobaqa tezligida).		

2-jadval

Oliy sport mahorati bosqichida o'rta masofaga yuguruvchilarning qishki mashg'ulotlar dasturi

T/r	Mag'ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1	O'tish mikrosikli	Sekin yugurish - 3 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 rivojlantir	Sekin yugurish 2 km. URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -0,5	Kross - 3 km. (150-140 zar/daq). URM – 20 daq.	Kross -3 km. (140 zar/daq.). O'yin -45 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar	Sekin yugurish -2 km. URM -15 daqiqa. Tezlikka yugurish.	Kross – 3 km. (150-160 zar/daq). Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar-30 daqiqa.	Dam olish

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

		uvchi mashqlar 30 daqiqa.	km. Tezlikka yugurish ,- 2x80 m. Yuguris h. 2x100 m. 4 daq. dam olish (170 zar/daq).	Tezlikn i rivojlan tiruvchi mashql ar. Maxsus yuguris h mashql ari - 250 m.	- 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamla sh uchun maxsus egiluvchanli k mashqlari - 20 daqiqa.	-5x100 m. 5x600 m (shiddat, maks 85%). 4 daq. dam olish. Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Sekin yugur. -1 km.		
3	Yoz gi mus oba qa oldi mik rosi kl	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. Tiklovch i yugurish 800 m.	Yuguris h. - 2 km. (160-170 zar/daq) . Maxsus yuguris h mashql ari – 300 m. Tiklovc hi va rivojlan tiruvchi mashql ar -30 daqiqa.	Kross -3 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruv chi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushak.uchu n maxsus egiluvchanli k 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	Yoz gi mus oba qa mik	Sekin yugurish 2 km. URM - 20	Sekin yugurish -2 km. (150 zar/ daq.). URM-20	Sekin yuguris h -2 km. (150 zar/daq.	Sekin yugurish – 2 km. URM-20 daqiqa. Tiklovchi	Sekin yugurish - 2 km. URM - 20 daqiqa. Maxsus	Musobaqal ar	Mus obaq alar

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

	rosi kl	daqiqa. Tezlik - 2x80 m. 2x100 (175/ daq.), shiddat 90% maks. 4 daqiqa dam olish.	daqiqa.	). Tezlikka yuguris h 4x80 m. 4 daqiqa dam olish. URM - 20 daqiqa.	yugurish 400 m.	yugurish mashqlari - 300 m - 100 m. Tezlikka yugurish.- 2x60; 2x80 m. Musobaqa ritmida yugurish). 4 daq. dam olish.		
5	Yen gila sh-tiril gan mik rosi kl	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.). Tiklovc hi va rivojlan tiruvchi mashql ar - 20 daqiqa.	Maxsus yugurish mashqlari - 30 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruv chi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustah-kamlash uchun egiluvchanli k 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 rivojlantiru vchi mashqlar - 30 daqiqa.	Mus obaq alar
6	O'ti sh- kiri sh mik rosi kli	Kross - 2 km. (140-150 zar/daq). Tiklovchi va rivojlantir uvchi mashqlar -30 daqiqa.	Sport o'yinlari – 60 daqiqa. URM - 20 daqiqa. Tiklovch i yugurish	Dam olish.	Kross – 2 km (150 zar/daq). URM-10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruv chi mashqlar-20	Maxsus mashqlar – 90 daqiqa.	Kross - 3 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiru vchi	Dam olish

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

			400 m.		daqiqa.		mashqlar - 20 daqiqa.	

3-jadval

Oliy sport mahorati bosqichida o'rta masofaga yuguruvchilarning bahorgi 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 kengligi	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	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	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-	Dam olish

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

		da qilib sakrab chiqish 10 daq.; Tiklovchi yugurish 800 m.	holda gantelni yuqoriga ko'tarib tushurish, oyoq yerga tegmagan holda. Sport o'yinlari 15 daqiqa. Sauna o'tkazish.		60 m. 4 marta yugurish. 600 m. 2 marta 70-80 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.		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.	
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	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	Kross - 3 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

			dam olish.			400 m.		
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	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

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

			(170-180 zar/daq.).					
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. Yuguriish - 2x200 m. 4 daqdam 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.	Musoba-qalar

4-jadval

Oliy sport mahorati bosqichida o'rta masofaga yuguruvchilarning yozgi mashg'ulotlar dasturi

T/r	Mag'ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

1	Tortuvchi mikrosikl	Chigaly ozdi 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	Damolish

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

							yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	
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- tiruvch	Kross - 3 km. (150-160 zar/daq.	Sekin yugurish -2 km. URM-15 daqiqa.	Fartlek - 3 km. Yengil yugurish	Sekin yugurish - 2 km. URM-10 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa.	Kross -3 km (140-150 zar/daq). URM - 10	Dam olish

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

	i mikrosikl	). URM - 20 daqiqa.	Maxsus yugurish mashqlari -2x60 m. Tezlikka yugurish .- 5x30 m. 2x200/100-150 m. URM -20 daqiqa.	2 km. (140-150 zar/daq.) URM - 10 daqiqa.	O'yin - 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash. uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Maxsus yugurish mashqlari 4x60 m. Tezlikka yugurish - 2x100 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 10 daqiqa.	daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 10 daqiqa.	
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	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.	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.	Musobaqalar yoki nazorat – test topshirish.	Musoba-qalar

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

		m. (180 zar/daq.). Sakrash 3-5-qadam.		Yuguris h. - 2x200 m. 4 daq dam olish.		Ritmik yugurish - 100+150+ 200 m. (musobaq a tezligida).		

Natijalar. Oliy sport mahorati bosqichidagi o'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mikrosikllar tuzulishining kuzgi, qishki, bahorgi va 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 mikrosikllarida mashg'ulotlar 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).

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

5-jadval
Oliy sport mahorati 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	100 m. yugurish (s.)	T-B	12,2±0.5	2,77	3,95	<0,001	12,1±0.3	1,62	2,54	<0,05
		T-O	11,8±0.6	2,24			11,9±0.4	2,98		
2	200 m. yugurish (s.)	T-B	25,1±0,7	3,15	4,86	<0,001	24,9±1,5	3,93	1,93	>0,1
		T-O	23,6±1,1	2,43			24,3±1,3	3,98		
3	400 m. yugurish (s.)	T-B	54,1±1,6	2,17	3,99	<0,001	53,9±1,7	2,94	2,58	<0,05
		T-O	52,2±1,4	2,68			53,1±1,9	2,91		
4	600 m. yugurish (s.)	T-B	89,6±1,1	2,43	4,32	<0,001	89,4±1,2	1,28	2,75	<0,05
		T-O	84,2±1,7	3,19			86,8±1,3	1,64		
5	800 m. yugurish (s.)	T-B	119,6±1,5	2,25	4,17	<0,001	119,4±1,1	1,47	2,84	<0,05
		T-O	112,4±2,2	3,88			117,3±1,4	1,55		
6	1000 m. yugurish (s.)	T-B	169,8±1,7	2,02	4,89	<0,001	169,4±1,8	1,13	1,67	>0,3
		T-O	162,3±2,5	2,37			165,8±2,3	1,38		
7	1500 m. yugurish (s.)	T-B	252,7±2,4	3,06	4,61	<0,001	252,3±2,5	1,06	1,14	>0,3
		T-O	244,3±2,7	2,13			249,6±2,4	1,13		
8	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm.)	T-B	243,6±4,55	2,94	4,94	<0,001	245,2±5,32	2,25	3,25	<0,01
		T-O	257,8±5,39	2,26			253,7±4,97	2,11		
9	Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash (sm.)	T-B	758,3±12,8	2,36	3,63	<0,05	760,1±22,07	3,32	1,92	>0,1
		T-O	794,6±14,87	2,23			773,8±20,28	2,94		

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tajriba guruhi o'rta masofaga yuguruvchilarining ko'rsatkichlari tadqiqot boshida 100 m. masofaga yugurishda 12,2±0.5 soniya, tadqiqot oxirida 11,8±0.5 soniya o'sish 0.4 soniyaga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 12,1±0.3 soniya, tadqiqot oxirida 11,9±0.4 o'sish 0.2 soniyaga o'sdi P<0,05 ga teng bo'ldi. 200 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi natijalari tadqiqot boshida 25,1±0.7 soniya, tadqiqot oxirida 23,6±1,1 o'sish 1,5 soniyaga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 24,9±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 24,3±1,3 o'sish 0.6 soniyani tashkil etib P>0,3 ga teng bo'ldi. Tajriba guruhida 400 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida 54,1±1,6 soniya, tadqiqot oxirida 52,2±1,4 o'sish 1,9 soniyaga yaxshilanib P<0,001 ga teng bo'ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 53,9±1,7 soniya, tadqiqot oxirida 53,1±1,9 o'sish 0.8 soniyaga o'sib P<0,01 ni tashkil etdi.

600 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 89,6±1,1 soniya, tadqiqot oxirida 84,2±1,7 o'sish 5.4 soniyani tashkil etib P<0,001 ga teng bo'ldi, nazorat guruhida tadqiqot

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

boshida 89,4±1,2 soniya, tadqiqot oxirida 86,8±1,3 o'sish 2.6 soniyaga yaxshilanib P<0,05 ga teng bo'ldi. 800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 119,6±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 112,4±2,2 o'sish 7.2 soniyaga yaxshilandi va P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 119,4±1,1 soniya, tadqiqot oxirida 117,3±1,4 o'sish 2.1 soniyaga yetdi va P<0,01 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhida 1000 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida 169,8±1,7 soniya, tadqiqot oxirida 162,3±2,5 o'sish 7.5 soniyaga yaxshilandi va P<0,001 ga teng bo'ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 169,4±1,8 soniya, tadqiqot oxirida 165,8±2,3 o'sish 3.6 soniyaga o'sdi hamda P>0,3 ga teng bo'ldi. 1500 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 252,7±2,4 soniya, tadqiqot oxirida 244,3±2,7 o'sish 8.4 soniyaga o'sdi va P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 252,3±2,5 soniya, tadqiqot oxirida 249,6±2,4 o'sish 2.7 soniyaga yaxshilanib P<0,3 ni tashkil etdi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo'yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 243,6±4,55 sm., tadqiqot oxirida 257,8±5,39 sm. o'sish 14.2 sm.ga yaxshilandi hamda P<0,001 ga teng bo'ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 245,2±5,32 sm., tadqiqot oxirida 253,7±4,97 sm. o'sish 8.5 sm.ga yaxshilanib P<0,01 ga teng bo'ldi.

Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash testi bo'yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 758,3±12,8 sm., tadqiqot oxirida 794,6±14,87 o'sish 36.3 sm.ga yaxshilanib P<0,05 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 760,1±22,07 sm., tadqiqot oxirida 773,8±20,28 sm. o'sish 13.7 sm.ga yetib P>0,1 ga teng ekanligi olingan natijalar orqali o'z isbotini topdi.

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.

Xulosa. Oliy sport mahorati bosqichida o'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirish va barqarorlashtirishga 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 xususiyatlarini 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.
3. Safarova D.D., Seydaliyeva L.D., Sultanova Yu.M., Nurbayev B.Sh., Musayyeva U.A., Serebryakova V.V., Sagatov D.A. Sport fiziologiyasi. darslik. Toshkent, 2018. 157 b.

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

ISSN: 3030-3931, Impact factor: 7,241 Volume 10, issue 1, Oktabr 2025
https://worldlyjournals.com/index.php/Yangiizlanuvchi worldly knowledge
OAK Index bazalari : research gate, research bib.
Qo'shimcha index bazalari: zenodo, open aire. google scholar.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Qurbonov X.X. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari (jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik). Uslubiy qo'llanma // T.: Ilm-fan nashriyoti, – 2025, 138 b.