ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR

VAZIRLIGI

ILMIY AXBOROTNOMA 2025

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI

- НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК НАМАНГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
- SCIENTIFIC BULLETIN OF NAMANGAN STATE UNIVERSITY

9

journal.namdu.uz

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2025-9]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

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

UO‘K: 796

KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Annotatsiya: *Mazkur maqolada ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofaga 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, qishki-bahorgi tayyorgarlik bosqichi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi, sport formasi, vosita, omil.*

Х.Х.Курбонов
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Доцент, доктор педагогических наук (PhD), независимый исследователь (DSc)

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

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 этапах многолетней подготовки.*

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

Kh.Kh.Kurbonov
Uzbek State University of Physical Education and Sports
Associate Professor, Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Independent Researcher (DSc)

METHOD OF FORMING THE SPORTS FORM OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS IN THE STAGES OF MULTI-YEAR PREPARATION

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 the sports form of middle-distancye runners at the stages of long-term training.*

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

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Bugungi kunda yengil atletika sport turining o‘rta masofaga yugurish ixtisosligi bo‘yicha sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, yillik tayyorgarlik siklida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funsional tayyorgarlikni hisobga olgan holda mashg‘ulot vosita va usullarini oqilona qo‘llash yuzasidan ilmiy izlanishlari olib borilmoqda [6, 7]. Shuningdek, o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklida shakllanishi va musobaqalar davrida barqarorligiga erishish muammosi doimiy ravishda takomillashtirishni, malakali o‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini yillik tayyorgarlik siklida ixtisoslik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda majmuali baholash mezonlarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Sport formasini bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtiruvchi dasturlarni yaratish hamda mashg‘ulotlar jarayoniga tadbiq etish kabi o‘z yechimini kutayotgan muammolar dunyo miqyosida

ilmiy va amaliy jihatdan asoslashni talab etayotganligini ko‘rishimiz mumkin [2, 3, 5].

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida sport formasi tashkil topishiga hamda musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga mikrosikllarni tizmli va bosqichli holda qo‘llash asosiy sabablardan birini sanalib natijalar oshishiga xizmat qiladi [1, 4, 6, 7].

Tadqiqotning maqsadi. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning kuzgi-qishki, qishki-bahorgi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichlarini tizimli ishlab chiqish va yuklamalarni bosqichli taqsimlash orqali samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning kuzgi-qishki, qishki-bahorgi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichlari bo‘yicha yuklamalarni bosqichli taqsimlash;

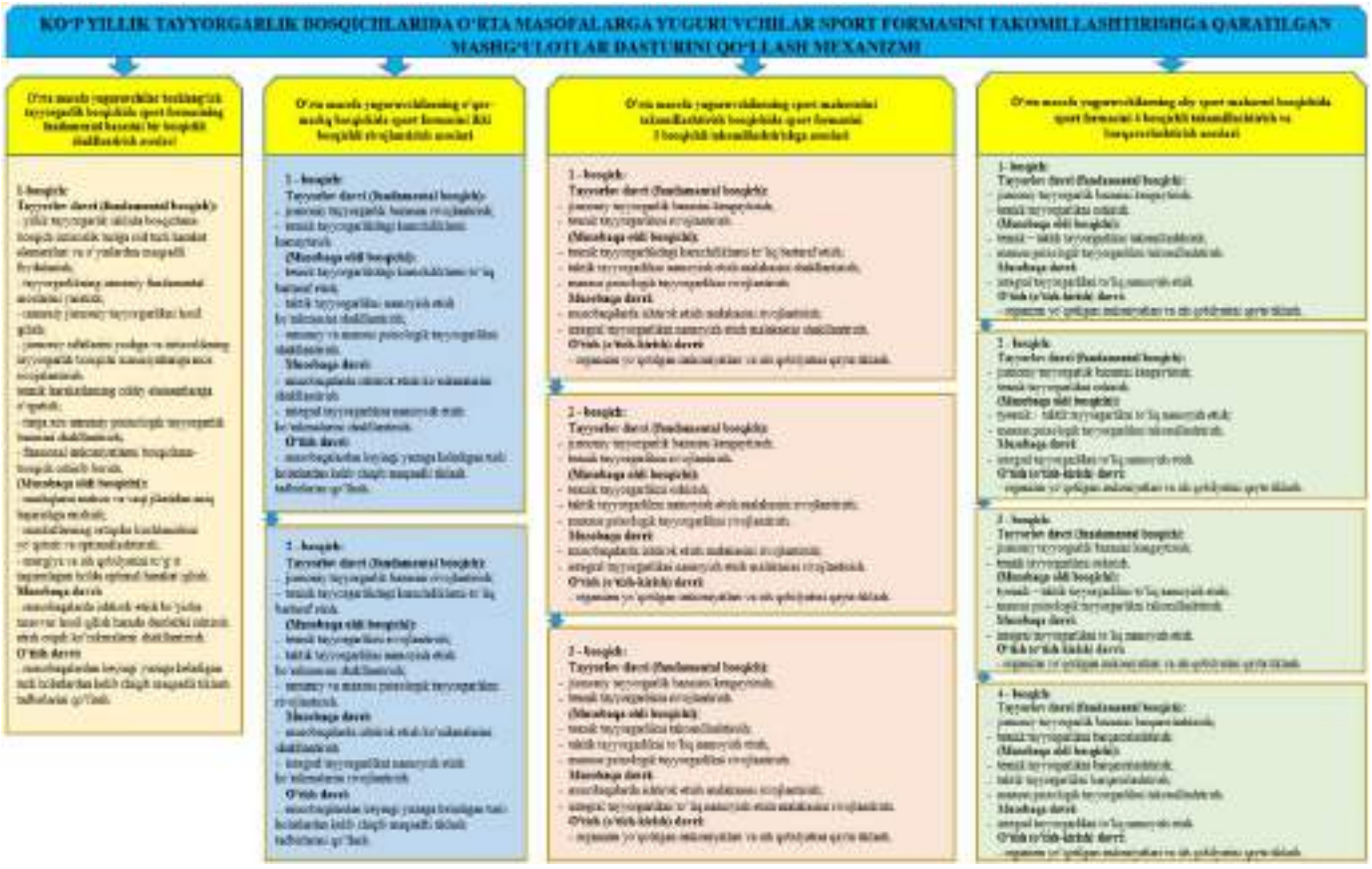
- ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning kuzgi-qishki, qishki-bahorgi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichlari bo‘yicha yuklamalarni bosqichli taqsimlash samaradorligini tahlil qilish.

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

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Bir yilda tayyorgarlik guruhlari bo‘yicha 200 - 260 mashg‘ulot o‘tkaziladi. Tayyorlov davrida shug‘ullanuvchilar haftasiga 4 - 6 marta mashg‘ulot olib boradilar. Bahorgi bosqich boshlangancha haftasiga ko‘pi bilan 4 - 6 marta shug‘ullanadilar. Mashg‘ulotlar asosan 1,5 - 2 soatgacha davom etadi. Yozdagi yutuqlar uchun qishda zamin yaratish lozim. Shuning uchun, kichik va o‘rtacha jadallikda juda katta ish hajmini bajarish kerak bo‘ladi.

Sportchilar funsional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik jismoniy sifatining zarur darajada rivojlanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o‘zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg‘unlashtirilgan variantlari qo‘llanishi mumkin. Mashg‘ulotda ish qobiliyatini tiklash xususiyati-faol yugurish, yurish, bo‘shashtiruvchi mashqlardan iborat bo‘lishi zarur.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida mikrosikllar tuzilishining kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilib tadqiqot jarayoniga tadbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmunni ifoda etadi. Tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilgan metodika bo‘yicha yuklamalarni bosqichli taqsimlash uslubiyati yangicha pedagogik yondashuv asosida qo‘llanildi (1-rasm, 1, 2, 3-jadvallarga qarang).



1-rasm. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlar dasturini qo‘llash mexanizmi

1-jadval

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilar o‘quv-mashg‘ulotlarini tashkil etishda yukalamalarni bosqichli taqsimlash metodikasi (sport takomillashuvi bosqichida)

T/r	Yuklamalar turi bo‘yicha hajmi (km. %)	Sentabr	Oktabr	Noyabr	Dekabr
1	Umumiy yuklamalar	71,6 km. 100 %:	398 km. 100 %	193 km. 100 %	281,88 km. 100 %
2	Aerob yuklamalar	58 km. 81 %,	350 km. 88 %,	157 km. 81 %,	249 km. 88,3 %,
3	Aralash yuklamalar	2 km. 2,8 %,	28 km. 7 %,	15 km. 7,7 %	14 km. 5 %,
4	Anaerob yuklamalar	9 km. 13 %	18,5 km. 4,6 %	21,9 km. 11,3 %	16 km. 5,5 %
5	Sakrash mashqlari	-	1,5 km. 0,4 %	-	2,88 km. 1 %

I kuzgi - qishki tayyorgarlik bosqichi: Sentyabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 71,6 km.-100 %: aerob yo‘nalishda 58 km. -81 %, aralash yuklamalar 2 km. -2,8 %, anaerob yuklamalar 9 km.-13 % hamda sakrash mashqlari yuklamalari 1.6 km. -2.6 % ni tashkil etdi. Oktyabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 398 km. -100 % aerob yo‘nalishda 350 km. -88 %, aralash yuklamalar 28 km. -7 %, anaerob yuklamalar 18,5 km. -4,6 % hamda sakrash mashqlari yuklamalari 1,5 km. -0,4 % ni tashkil etdi. Noyabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 193 km. -100 % aerob yo‘nalishda 157 km. -81 %, aralash yuklamalar 15 km. -7,7 % hamda anaerob yuklamalar 21,9 km. -11,3 % ni tashkil etdi. Dekabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 281,88 km. -100 %: aerob yo‘nalishda 249 km. -88,3 %, aralash yuklamalar 14 km. -5 %, anaerob yuklamalar 16 km. -5,5 % hamda sakrash mashqlari yuklamalar 2,88 km. -1 % ni tashkil etdi.

Tayyorlov davrida (kuzgi - qishki mashg‘ulot) umumiy rivojlantiradigan va maxsus tayyorlov mashqlari asosiy o‘rinda turadi. Tayanib sakrash, snaryadlar va tabiiy to‘siqlardan o‘tish, sonni baland ko‘tarib yugurish yoki yurish kabi mashqlar orqali, oyoq muskullari bilan paylarni mustahkamlashga alohida e’tibor beriladi.

Bahorgi tayyorlov bosqichida yuguruvchilar asta-sekin ko‘proq musobaqalashuv davriga xos ixtisoslashgan mashg‘ulotlarni bajarishadi. Maxsus chidamlilikni o‘stirishga ko‘proq e’tibor beriladi, masofa bo‘laklarini yugurib o‘tishda ham (takroriy va o‘zgaruvchan yugurishda ham), maxsus tezlikda masofani o‘tishda yugurib ham yugurish tezligi orttiriladi. O‘zgaruvchan usulda yugurganda tezroq yugurib o‘tadigan masofa uzaytiriladi.

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mikrosikllar tuzilishining qishki-bahorgi tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilib, yuklamalarni bosqichli taqsimlanib tadqiqot jarayoniga tadbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmunni ifoda etadi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida qishki-bahorgi mashg‘ulot yuklamalarini bosqichli taqsimlanishi (sport takomillashuvi bosqichida)

T/r	Yuklamalar turi bo‘yicha hajmi (km. %)	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel
1	Umumiy yuklamalar	356,34 km. 100 %	190 km. 100 %	174,7 km. 100 %,	281,2 km. 100 %,
2	Aerob yuklamalar	288 km. 80,8 %,	159 km. 83,5 %,	153 km. 87,6 %,	240 km. 85,3 %,
3	Aralash yuklamalar	50,3 km. 14,2 %,	7,5 km. 3,9 %,	5 km. 2,9 %,	7 km. 2,5 %,
4	Anaerob yuklamalar	8,3 km. 2,3 %	21,5 km. 11,3 %	15,3 km. 8,7 %	33,4 km. 11,9 %
5	Sakrash mashqlari	9,74 km. 2,7 %	2 km. 1,1%	1,4 km. 0,8 %	0,8 km. 0,3 %

II qishki - bahorgi tayyorgarlik bosqichi: Yanvar oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 356,34 km. -100 % aerob yo‘nalishda 288 km. -80,8 %, aralash yuklamalar 50,3 km. -14,2 %, anaerob yuklamalar 8,3 km. -2,3 % va sakrash mashqlari yuklamalari 9,74 km. -2,7 % ni tashkil etdi. Fevral oyidagi umumiy yuklamalar 190 km. -100 % aerob yo‘nalishda 159 km. -83,5 %, aralash yuklamalar 7,5 km. -3,9 %, anaerob yuklamalar 21,5 km. -11,3 % hamda sakrash mashqlari yuklamalari 2 km. -1,1% ni tashkil etdi. Mart oyidagi umumiy yuklamalar 174,7 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 153 km. -87,6 %, aralash yuklamalar 5 km. -2,9 %, anaerob yuklamalar 15,3 km. -8,7 % hamda sakrash mashqlari yuklamalari 1,4 km.-0,8 % ni tashkil etdi. Aprel oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 281,2 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 240 km. -85,3 %, aralash yuklamalar 7 km. -2,5 %, anaerob yuklamalar 33,4 km. -11,9 % va sakrash mashqlari yuklamalari 0,8 km. -0,3 % ni tashkil etdi.

O‘rta masofaga 800 - 1500 m. yugurish tezligi dinamikasini taqqoslab, turli xil taktik variantlarda o‘tkazilgan yugurishlarda shuni ta’kidlash 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 (1,5 - 2 soniya ichida) bosib o‘tish lozim.

O‘rta masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarining tuzilishi hamda vosita va usullarini taqsimot tayyorgarligini asosiy omili hisoblanadi. Shug‘ullanuvchilarning aerob imkoniyatlarini oshirish, ularni har tomonlama mashg‘ulotlarda maxsus va umumiy chidamlilikni rivojlantirish har - xil usullar orqali rivojlantiriladi. Umumiy chidamlilik 140 - 150 z/d. mobaynida tekis yugurish yoki uzoq muddatli yugurishlar orqali rivojlantirilib boriladi. Tayyorgarlikni birinchi bosqichida Yu.Q.S. 150 - 170 z/d.li fartlek yugurishlar, krosslar hamda tezkorlikni rivojlantiruvchi vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mikrosikllar tuzilishining bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilib, yuklamalarni bosqichli holda tadqiqot jarayoniga tadbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmunni ifoda etadi (3-jadvalga qarang).

3-jadval

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida bahorgi-yozgi mashg‘ulot yuklamalarini bosqichli taqsimlanishi (sport takomillashuvi bosqichida)

T/r	Yuklamalar turi bo‘yicha hajmi (km. %)	May	Iyun	Iyul	Avgust
1	Umumiy yuklamalar	161,9 km. 100 %	302,1 km. 100 %	92,8 km. 100 %	243,3 km. 100 %
2	Aerob yuklamalar	145 km. 89,6 %	277 km. 91,6 %	76 km. 81,9 %	212 km. 87,1 %
3	Aralash yuklamalar	4 km. 2,5 %	8 km. 2,5 %	3 km. 3,2 %	6,8 km. 2,8 %
4	Anaerob yuklamalar	12,9 km. 7,9 %	14,8 km. 4,8 %	12 km. 13,6 %	4,5 km. 1,8 %
5	Sakrash mashqlari	-	13,3 km. 1,1 %	1,2 km. 1,3 %	0,9 km. 0,3 %

III bahorgi – yozgi tayyorgarlik bosqichi: May oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 161,9 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 145 km. -89,6 %, aralash yuklamalar 4 km. -2,5 % va anaerob yuklamalar 12,9 km. -7,9 % ni tashkil etdi. Iyun oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 302,1 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 277 km. -91,6 %, aralash yuklamalar 8 km. -2,5 %, anaerob yuklamalar 14,8 km. -4,8 % va sakrash mashqlari yuklamalari hajmi 13,3 km. -1,1 % ni tashkil etdi. Iyul oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 92,8 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 76 km. -81,9 %, aralash yuklamalar 3 km. -3,2 %, anaerob yuklamalar 12 km. -13,6 % va sakrash mashqlari bo‘yicha yuklamalari hajmi 1,2 km. -1,3 % ni tashkil etdi. Avgust oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 243,3 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 212 km. -87,1 %, aralash yuklamalar 6,8 km. -2,8 %, anaerob yuklamalar 4,5 km. -1,8 % va sakrash mashqlari yuklamalari hajmi 0,9 km. -0,3 % ni tashkil etdi.

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.

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. Sababi bir xil mashg‘ulot olib borishi sportchilar ish samaradorligining pasayishiga olib kelishiga sabab bo‘ladi, shuning uchun mashg‘ulot oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etishda turli

vosita va usullardan foydalangan holda ko‘zlangan natijalarga erishish yo‘lidan boriladi. Mashqlarning murakkabligi, hajm va shiddati, soni, vaqt, mavsum va sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab o‘zgarishi hisobga olindi (4-jadvalga qarang).

4-jadval

Sport takomillashuvi 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**	12,9±0.2	1,74	3,92	<0,001	12,9±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	26,4±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	55,1±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	91,4±1,1	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±1,8	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	<0,2
		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	254,7±2,6	1,03	1,13	<0,3
		T-O	249,8±2,9	1,17			253,5±2,3	1,10		
8	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm.)	**T-B**	227±4,49	1,98	4,97	<0,001	229±5,24	2,29	3,16	<0,01
		T-O	237±5,25	2,22			235±4,97	2,11		
9	Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash (sm.)	**T-B**	718±17,1	2,37	3,61	<0,05	720±24,02	3,36	1,98	<0,1
		T-O	742±16,94	2,28			735±21,52	2,93		

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:

Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha 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 12,9±0.3 soniya, tadqiqot oxirida 12,7±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 26,1±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 25,4±1,1 o‘sish 0.7. soniya 3,1% ni tashkil etib P<0,05 ga teng bo‘ldi. Tajriba guruhida 400 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida 55,1±1,1 soniya, tadqiqot oxirida 53,0±1,2 o‘sish 2.1 soniya 4 % ga yaxshilanib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 54,9±1,2 soniya, tadqiqot oxirida 53,2±1,5 o‘sish 1.7 soniya 3,2% ga o‘sib P<0,01 ni tashkil etdi. 600 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 91,4±1,1 soniya, tadqiqot oxirida 89,3±0,9. 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±1,1 o‘sish 1.1 soniya 1,4% ga yaxshilanib P<0,05 ga teng bo‘ldi. 800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 122,4±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±1,8 o‘sish 2.1 soniya 1,7% ga yetdi va P<0,01 ni tashkil etdi.

1000 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida 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<0,1 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 254,7±2,6 soniya, tadqiqot oxirida 253,5±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 227±4,49 sm., tadqiqot oxirida 237±5,25 sm. o‘sish 10 sm., 4,2% ga yaxshilandi hamda P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 229±5,24 sm., tadqiqot oxirida 235±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 718±17,1 sm., tadqiqot oxirida 742±16,94 sm. o‘sish 24 sm. 3,3% ga yaxshilanib P<0,01 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 720±24,2 sm., tadqiqot oxirida 735±21,52 sm. o‘sish 15 sm. 2,6% ga yetib P<0,1 ga teng ekanligi olingan natijalar orqali o‘z isbotini topdi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari uchun ishlab chiqilgan bahorgi-yozgi mikrosikllar yukalamalrini 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. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida 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. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent-2017. –B 128.

2. Бондарчук А.П. “Управление тренровчним проссесом спорсменов високого класса”. - М.: Олимпия пресс 2007 г. 148 с.

3. Safarova D.D., Seydaliyeva L.D., Sultanova Yu.M., Nurbayev B.Sh., Musayeva 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. (ДСс) диссетацияси. Чирчиқ-2023. –Б. 213-214.

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 Sciyencye Tachkent. 2024; 1(1): 38-43 https://eajss.uz.

6. Qurbonov X.X. O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga tasir etuvchi omillarni aniqlash va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi. Fan sportga. Toshkent. 2022/8. -B. 27-28.

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.

metodikalar.
Z.Asqarova..... **841**
Raqamlashtirish sharoitida boshlang‘ich sinflarda axborot texnologiyalari fanining dasturiy ta’minotini yaratish imkoniyatlari.
J.Ergashev..... **845**
Tibbiy ta’lim samaradorligini oshirishda SPICES modeli va innovasion ta’lim texnologiyalarining o‘rni.
B.Haydarova..... **852**
Talabalar o‘quv faoliyati samaradorligini ta’minlashda psixologik va pedagogik omillar.
T.Xudaynazarov..... **856**
Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini shakllantirish metodikasi.
X.Qurbonov…….. **860**
Психологическая экосистема организации и её роль в развитии профессионального и субъективного благополучия.
С.Рахиммирзаев…….. **866**
An’ana va innovatsiya: O‘zbekiston rassomlarining zamonaviylikka ko‘chishi.
B.Oripov…… **871**
Boshlang‘ich sinflar jismoniy tarbiya jarayonida xalq o‘yinlaridan foydalanishning ilmiy-nazariy asoslar.
M.Asqarov…… **874**
Art-pedagogika va unga psixologik yondashuv: zamonaviy ta'limda yangi imkoniyatlar.
D.Rahimova…….. **877**
Psychological and socio-volitional preparation of football players.
N.Sodikhjonov…….. **881**
Oziq-ovqat texnologiyasi talabalarining kasbiy terminologik kompetensiyasini rivojlantirish usullari.
D.Jamalova…… **884**
O‘qituvchilarida mantiqiy fikrlash kompetensiyasini shakllantirishning mazmuni va mexanizmlari.
Z.Xursanova…….. **889**
Paralimpiya sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarning kuch sifatini takomllashtirishda elektron ta'lim dasturining ahamiyati.
A.Mahmudjonov…….. **893**
Bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarida matematik kompetentlikni rivojlantirish mazmuni va uning pedogogik modeli.
S.Toshboyeva…… **897**
Связь благополучия персонала с производительностью и инновационной активностью.
С.Рахиммирзаев…… **900**
Individual ta’limning zamonaviy mutaxassis tayyorlashdagi ahamiyati.
S.Saliyeva…….. **903**
Paronim so‘zlar ustida ishlash metodikasi.
D.Sayfutdinova…… **907**

TIBBIYOT FANLARI
14.00.00 - МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ
MEDICAL SCIENCES

Immunitet va vaksina. O‘zbekiston respublikasida profilaktik emlashlar jadvali.
M.Boboxonov, N.Inomjonova…… **910**