



Methodology for improving the athletic performance of middle-distance runners in the second year of the sports mastery enhancement stage

Khurshid KURBONOV¹

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 sessions,
autumn-winter preparation
phase,
spring-summer preparation
phase,
sports form,
means, method.

ABSTRACT

This article provides a detailed account of the data obtained from implementing a methodology for the gradual application of a training program. The program is aimed at improving the athletic form of middle-distance runners in the second year of the sports mastery enhancement stage.

2181-3701/© 2025 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-3701-vol3-iss5-pp191-201>

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>)

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida o'rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirish metodikasi

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

Mashg'ulotlar,
kuzgi-qishki tayyorgarlik
bosqichi,
bahorgi-yozgi tayyorgarlik
bosqichi,
sport formasi,
vosita, uslub.

Mazkur maqolada sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 2-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.

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 совершенствования спортивной формы бегунов на средние дистанции на втором году этапа повышения спортивного мастерства

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

Тренировки,
осенне-зимний этап
подготовки,
весенне-летний этап
подготовки,
спортивная форма,
средство,
метод.

В данной статье подробно освещены данные, полученные в результате внедрения в практику методики поэтапного применения тренировочной программы, направленной на совершенствование спортивной формы бегунов на средние дистанции на втором году этапа совершенствования спортивного мастерства.

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 texnologiya 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, 7].

O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tashkil topishiga hamda musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga ta'sir 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 2-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 2-yilida o'rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash;
- sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 2-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 bosqichi 2-yilida umumiy yuklamalar hajmi 1352 soatni tashkil etadi. Ushbu guruhga 17-18 yoshli sportchilar qabul qilinadi. Ushbu guruhda quyidagi vazifalar hal etiladi. Sportchilarni sog'lig'ini mustahkamlash, umumiy va

maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, tanlangan sport turlaridan texnik-taktika tayyorgarlikka ega bo'lish, musobaqa qoidalarini bilishga, texnikani yanada takomillashtirish hamda sport ustaligiga nomzod (SUN) va sport ustasi (SU) talablarini bajarishi lozim. Va ularning yillik mashg'ulotlar tuzilmasi 15-16 jadvallarda berilgan (1-rasm, 1, 2, 3-jadvallarga qarang).

1-rasm.

O'rta masofa yuguruvchilarning sport mahoratini takomillashtirish bosqichida sport formasini 3 bosqichli takomillashtirish asoslari

O'RTA MASOFA YUGURUVCHILARNING SPORT MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHIDA SPORT FORMASINI 3 BOSQICHLI TAKOMILLASHTIRISH ASOSLARI		
1 - bosqich: Tayyorlov davri (fundamental bosqich): - jismoniy tayyorgarlik bazasini kengaytirish; - texnik tayyorgarlikni rivojlantirish. (Musobaqa oldi bosqichi): - texnik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni to'liq bartaraf etish; - taktik tayyorgarlikni namoyish etish malakasini shakllantirish; - maxsus psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish. Musobaqa davri: - musobaqalarda ishtirok etish malakasini rivojlantirish; - integral tayyorgarlikni namoyish etish malakasini shakllantirish. O'tish (o'tish-kirish) davri: - organizm yo'qotilgan imkoniyatlari va ish qobiliyatini qayta tiklash.	2 - bosqich: Tayyorlov davri (fundamental bosqich): - jismoniy tayyorgarlik bazasini kengaytirish; - texnik tayyorgarlikni rivojlantirish. (Musobaqa oldi bosqichi): - texnik tayyorgarlikni oshirish; - taktik tayyorgarlikni namoyish etish malakasini rivojlantirish; - maxsus psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish. Musobaqa davri: - musobaqalarda ishtirok etish malakasini rivojlantirish; - integral tayyorgarlikni namoyish etish malakasini rivojlantirish. O'tish (o'tish-kirish) davri: - organizm yo'qotilgan imkoniyatlari va ish qobiliyatini qayta tiklash.	
	3 - bosqich: Tayyorlov davri (fundamental bosqich): - jismoniy tayyorgarlik bazasini kengaytirish; - texnik tayyorgarlikni rivojlantirish. (Musobaqa oldi bosqichi): - texnik tayyorgarlikni takomillashtirish; - taktik tayyorgarlikni to'liq namoyish etish; - maxsus psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish. Musobaqa davri: - musobaqalarda ishtirok etish malakasini rivojlantirish; - integral tayyorgarlikni to'liq namoyish etish malakasini rivojlantirish. O'tish (o'tish-kirish) davri: - organizm yo'qotilgan imkoniyatlari va ish qobiliyatini qayta tiklash.	

1-jadval

**Sport mahoratini takomillashtirish 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 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. kiyiksmon 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. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Dam olish
2	Hajmli mikrosikl	Kross - 8 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Erkin yugurish - 3 km. URM-20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Tezlikka yugurish - 4x1500 m. 4 daq dam olish. (175 zar/daq.) /3 daqiqa dam olish.	Kross-10-12 km. (150-160 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - kuch, qorin va bel mushaklari uchun mashqlar.	Kross - 5-7 km. (150 zar/daq.). Tezlik. -5x100 m. Maxsus mashqlar - sakrash (1 km). Oyoq mushaqlari uchun mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish - 3 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Yugurish.- 6x1000 m. (175 zar/daq.) 4 daqiqa dam olish. Tiklovchi yugurish 800 m.	Kross - 8-10 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Dam olish

3	Rivojlan- tiruvchi mikrosikl	Kross - 10-12 km. (150-160 zar/daq.). URM - 20 daqiq.	Sekin yugurish - 3 km. URM-15 daqiq. Maxsus yugurish mashqlari -5x80 m. Tezlikka yugurish. - 5x100 m. 8x200/100- 150 m. URM -20 daqiq.	Fartlek - 12- 14 km. Yengil yugurish 3-4 km. (140-150 zar/daq.) URM -20 daqiq.	Sekin yugurish -6-8 km. URM-20 daqiq. O'yin - 45 daqiq. Oyoq mushaqlarini mustahkamlas h. uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiq.	Sekin yugurish 3 km. URM - 20 daqiq. Maxsus yugurish mashqlari 6x80 m. Tezlikka yugurish - 5x100 m. Tiklovchi va rivojlantiruv hi mashqlar - 20 daqiq.	Kross - 10-12 km (140-150 zar/daq.). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruv hi mashqlar - 30 daqiq.	Dam olish
4	Qishki musobaq a oldi mikrosikl	Kross - 8-10 km. (160 zar/daq.). Tiklovchi mashqlar - 20 daqiq. Tezlik. - 10x100 m.	Ertalabki yugurish - 3 km. URM -10 daqiq. Maxsus yugurish mashqlari. 6x80 m. Tezlikka yugurish - 5x100 m; 5 - 6x1000 m (170-180 zar/daq.).	Kross - 10-12 km. (150-160 zar/daq.). Tezlik- 10x100 m. Tiklovchi mashqlar -20 daqiq.	Kross - 8 km. URM - 20 daqiq. Oyoq mushaklari uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiq.	Sekin yugurish - 3 km. URM-10 daqiq. Maxsus mashqlar - 6x100 m. Tezlikka yugurish - 6x70 m. Yugurish- 8x400 m. 4 daqiq. dam olish.	Kross - 5-10 km. (140 zar/daq.). URM - 20 daqiq.	Dam olish
5	Qishki musobaq a	Sekin yugurish - 3 km. URM - 20 daqiq. 8x60 m. yugurish. - 10x200 m. (180 zar/daq.). Sakrash 3-5- qadam.	Kross - 10 km (140-150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruv hi mashqlar - 20 daqiq.	Sekin yugurish - 3 km. URM- 10 daqiq. Maxsus yugurish mashqlari - 8x60 m. Yugurish. - 3x300 m. 4 daq dam olish.	Kross - 10 km. (140 zar/daq.). URM-10 daqiq. Tiklovchi mashqlar - 20 daqiq.	Sekin yugurish - 3 km. URM - 15 daqiq. Maxsus yugurish mashqlari. - 6x80 m. Ritmik yugurish - 400+300+120 0 m. (musobaqa tezligida).	Musobaqalar yoki nazorat – test topshirish.	Musobaqala r

2-jadval

**Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 2-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 rivojlantiruvch i mashqlari-bel mushaklarini rivojlantirish uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari.	Sekin yugurish - 3 km. URM-10 daqiq. Maxsus mashqlar -500 m. Tezlikka yugurish. - 6x80 m.	Kross - 15 km. (140 zar/daq.). URM-10 daqiq. Tiklovchi va rivojlantiruvch i mashqlar - 30 daqiq.	Kross - 6-10 km. (140 zar/daq.). URM -10 daq. Maxsus yugurish mashqlari -0,5 km. Oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun maxsus	Sekin yugurish - 3 km. URM-20 daqiq. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Tezlikka yugurish -	Kross - 10-15 km. (150-160 zar/daq) URM-10 daqiq. Tiklovchi va rivojlantiruvch i mashqlar -30 daqiq.	Dam olish

			Yugurish. -4x1000 m. (170 zar/daq.). Tezlikka.- 10x100 m.		egiluvchanlik mashqlari.	5x80 m. Yugurish. - 10- 12x400/20 0 m.		
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 daqiq dam olish.	Fartlek - 10-12 km. URM - 20 daqiq.	Kross - 6-10 km. (140 zar/daq.). URM-20 daqiq. O'yin - 30 daqiq. Oyoq mushaklarini mustahkamlas h uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiq.	Sekin yugurish -3 km. URM -20 daqiq. Maxsus yugurish mashqlari 500 m. Tezlikka yugurish - 5x80 m. Yugurish - 3x400 /200 +400+ 4x200/200m. (musob. tezligida 800 m).	Kross - 10-12 km. (150-160 zar/daq). URM - 20 daqiq.	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 daqiq. Maxsus yugurish mashqlari -0,5 km. Tezlik.- 5x80 m. Yugurish - 8x200 (shidd. maks. 90-95%) /5 daqiq dam olish.	Sekin yugurish - 5-6 km. URM-10 daqiqa.	Sekin yugurish - 3 km. URM-20 daqiq. 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 daqiq. URM yoki suzish - 30 daqiq	Kross - 10-12 km. (150 zar/daq). URM - 20 daqiq.	Sekin yugurish - 2 km. Maxsus yugurish mashqlari - 20 daqiq. Yugurish - 6x80 m. 4 daq. dam olish. Egiluvchlik va kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish	Kross - 10- 12 km. (150 zar/daq.). URM -20 daqiq.	Sport o'yinlari yoki suzish -90 daqiq.	Dam olish
5	O'tish- kirish mikrosikli	Kross - 10 km. (150 zar/daq.). URM - 10 daqiqa.	Sport o'yinlari -90 daqiq. URM - 15 daqiq yoki yengil atletika mashqlari - 20 daqiq.	Kross - 10 km. (150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiq.	Dam olish	URM - 20 daqiq. Sport o'yinlari - 90 daqiqa.	Kross - 15 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiq.	Dam olish

3-jadval

**Sport mahoratini takomillashtirish 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	Stabillash -tirilgan mikrosikl	Kross - 12-15 km. (150 zar /daq.). URM -10 daqiqa. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar 30 daqiqa.	Sekin yugurish 3-5 km. URM -20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Tezlikka yugurish,- 6x80 m.Yugurish. 4x1000 m. 4 daq. dam olish. (170 zar/daq.). Tezlik. 10x100 m.	Kross - 15 km. (150-140 zar/daq.). URM – 20 daq. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Maxsus yugurish mashqlari -500 m.	Kross - 8-10 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 - 5 km. URM -15 daqiqa. Tezlikka yugurish. -5x100 m. 5x600 m (shiddat, maks 85%). 4 daq. dam olish. Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Sekin yugurish -1 km.	Kross - 15-20 km. (150-160 zar/daq.). Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar- 30 daqiqa.	Dam olish
2	Yozgi musobaqa oldi mikrosikl	Sekin yugurish - 3 km. URM va Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Tezlikka yugurish. 4x50 m. 2x1000+4x200 m. (170 zar/daq.), 4 daqiqa dam olish.	Kross - 10-12 km. (140 zar/daq.). URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 800 m.	Yugurish - 6-8 km. (160-170 zar/daq.). Maxsus yugurish mashqlari - 300 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Kross - 5-6 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushak uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish - 3 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 5x80 m. Tezlikka yugurish - 4x400/200 + 4x200/200 m. (shiddat maks, 90%) 4 daqiqa dam olish. Sekin yugurish -1 km.	Kross - 15-18 km. (150-160 zar/daq.) URM - 20 daqiqa.	Dam olish
3	Yozgi musobaqa mikrosikl	Sekin yugurish - 3 km. URM - 20 daqiqa. Tezlik -4x80 m. 2x600 x3x200 +400+200 (175/daq.), shiddat 90% maks. 4 daqiqa dam olish.	Kross - 10-12 km. (150 zar/daq.). URM-20 daqiqa.	Kross - 8-10 km. (150 zar/daq.). Tezlikka yugurish 10x100 m. 4 daqiqa dam olish. URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish - 5-6 km. URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 800 m.	Sekin yugurish - 4 km. URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 500 m - 200 m. Tezlikka yugurish.- 8x70; 2x300 m. Musobaqa ritmida yugurish). 4 daqiqa dam olish.	Musobaqalar	Musobaqalar

4	Yengilash-tirilgan mikrosikl	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.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqa.	Maxsus yugurish mashqlari- 60 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash 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 rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Musobaqalar
5	O'tish-kirish mikrosikli	Kross - 10-12 km. (140-150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi 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 rivojlantiruvchi mashqlar-20 daqiqa.	Maxsus mashqlar - 90 daqiqa.	Kross - 15 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 2-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 sezilarli 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 metrda 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 (4-jadvalga qarang).

4-jadval

Sport mahoratini takomillashtirish 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)			
			$\bar{X} \pm \sigma$	V %	t	P	$\bar{X} \pm \sigma$	V %	t	P
1	100 m. yugurish (s.)	T-B	12,6±0.4	1,76	3,9	<0,00	12,5±0.2	1,64	2,5	<0,05
		T-O	12,2±0.5	2,25	1	1	12,3±0.4	2,97	4	
2	200 m. yugurish (s.)	T-B	25,8±0.9	3,12	4,8	<0,00	25,6±1,5	3,91	1,9	>0,1
		T-O	24,1±1,6	0,48	3	1	25,2±1,1	3,94	5	
3	400 m. yugurish (s.)	T-B	54,7±1,3	2,11	3,9	<0,00	54,3±1,6	2,93	2,5	<0,05
		T-O	52,6±1,4	2,63	7	1	53,2±1,3	2,94	7	
4	600 m. yugurish (s.)	T-B	90,3±1,7	1,45	4,3	<0,00	90,1±0,9	1,29	2,4	<0,05
		T-O	88,2±1,3	1,18	1	1	89,6±1,4	1,61	3	
5	800 m. yugurish (s.)	T-B	121,3±1,6	1,26	4,1	<0,00	121,2±1,8	1,45	2,8	<0,05
		T-O	114,2±2,5	1,87	5	1	119,3±1,5	1,52	5	
6	1000 m. yugurish (s.)	T-B	171,6±1,3	1,09	4,8	<0,00	171,3±1,6	1,13	1,6	>0,3
		T-O	164,9±2,6	1,34	3	1	169,2±2,3	1,37	6	
7	1500 m. yugurish (s.)	T-B	254,2±2,1	1,05	4,6	<0,00	254,1±2,6	1,04	1,1	>0,3
		T-O	247,8±2,4	1,13	2	1	252,4±2,3	1,16	2	
8	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm.)	T-B	233,1±4,5 5	1,92	4,9	<0,00	235,4±5,2 6	2,27	3,1	<0,01
		T-O	246,8±5,3 7	2,25	9	1	241,5±4,9 8	2,12	4	
9	Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash (sm.)	T-B	724,6±13, 9	2,34	3,6	<0,05	726,8±21, 04	3,34	1,9	>0,1
		T-O	749,2±16, 82	2,29	7		738,4±23, 59	2,97	7	

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tajriba guruhi o'rta masofaga yuguruvchilarining ko'rsatkichlari tadqiqot boshida 100 m. masofaga yugurishda 12,6±0.4 soniya, tadqiqot oxirida 12,2±0.5 soniya o'sish 0.4 soniyaga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 12,5±0.2 soniya, tadqiqot oxirida 12,3±0.4 o'sish 0.2 soniyaga o'sdi P<0,2 ga teng bo'ldi. 200 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi natijalari tadqiqot boshida 25,8±0.9 soniya, tadqiqot oxirida 24,1±1,6 o'sish 1,7 soniyaga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 25,6±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 25,2±1,1 o'sish 0.4 soniyani tashkil etib P>0,3 ga teng bo'ldi. Tajriba guruhida 400 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida 54,7±1,3 soniya, tadqiqot oxirida 52,6±1,2 o'sish 2.1 soniyaga yaxshilanib P<0,001 ga teng bo'ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 54,3±1,6 soniya, tadqiqot oxirida 53,2±1,3 o'sish 1.1 soniyaga o'sib P<0,01 ni tashkil etdi. 600 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 90,3±1,7 soniya, tadqiqot oxirida 88,2±1,3. o'sish 2.1 soniyani tashkil etib P<0,001 ga teng bo'ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 90,1±0,9 soniya, tadqiqot oxirida 89,6±1,4 o'sish 0.5 soniyaga yaxshilanib P<0,05 ga teng bo'ldi. 800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 121,3±1,6 soniya, tadqiqot oxirida 114,2±2,5 o'sish 7.1. soniyaga yaxshilandi va P<0,001 ga teng, nazorat

guruhida tadqiqot boshida $121,2 \pm 1,8$ soniya, tadqiqot oxirida $119,3 \pm 1,5$ o'sish 1,9 soniyaga yetdi va $P < 0,01$ ni tashkil etdi.

Tajriba guruhida 1000 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida $171,6 \pm 1,3$ soniya, tadqiqot oxirida $164,9 \pm 2,6$ o'sish 6,7 soniyaga yaxshilandi va $P < 0,001$ ga teng bo'ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida $171,3 \pm 1,6$ soniya, tadqiqot oxirida $169,1 \pm 2,3$ o'sish 2.2 soniyaga o'sdi hamda $P > 0,3$ ga teng bo'ldi. 1500 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida $254,2 \pm 2,1$ soniya, tadqiqot oxirida $247,8 \pm 2,4$ o'sish 6.4 soniyaga o'sdi va $P < 0,001$ ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida $254,1 \pm 2,6$ soniya, tadqiqot oxirida $252,4 \pm 2,3$ o'sish 1.7 soniyaga yaxshilanib $P < 0,3$ ni tashkil etdi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo'yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida $233,1 \pm 4,55$ sm., tadqiqot oxirida $246,8 \pm 5,37$ sm. o'sish 13,7 sm.ga yaxshilandi hamda $P < 0,001$ ga teng bo'ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida $235,4 \pm 5,26$ sm., tadqiqot oxirida $241,5 \pm 4,98$ sm. o'sish 6,1 sm.ga yaxshilanib $P < 0,01$ ga teng bo'ldi.

Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash testi bo'yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida $724,6 \pm 13,9$ sm., tadqiqot oxirida $749,2 \pm 16,82$ sm. o'sish 24,6 sm.ga yaxshilanib $P < 0,01$ ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida $726,8 \pm 21,04$ sm., tadqiqot oxirida $738,4 \pm 23,59$ sm. o'sish 11,6 sm.ga yetib $P > 0,3$ ga teng ekanligi olingan natijalar orqali o'z isbotini topdi.

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi 2-yilida 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 sportchilarning musobaqalardagi ishtiroki yaxshilanib, olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, tadqiqotdan kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab berishga imkon berdi.

XULOSALAR

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi 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.

FOYDALANILGAN 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 тренировочным процессом спортсменов высокого 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) диссертацияси. 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-distance runners. Eurasian Journal of Sport Sciencye, 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 Sciencye. 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. –Б. 93-95.