O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/2



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/2

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Р.Д. Халмухамедов – Сравнительный анализ выступления сборной Узбекистана по боксу на чемпионатах мира 2025 года (Ливерпуль и Дубай). 3

Ш.Т. Исеев – Методология управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий. 7

Sh.F. Tulaganov., J.O‘. Parpieva – “To‘p marraga” o‘yini orqali o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 11

Ш.Ш. Газиев., С.З. Нуруллаев – Особенности формирования и совершенствования технико-тактической подготовки в самбо и дзюдо. 16

B.A. Ishimov – Brass usulida suzuvchilarning oyoq kuchini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini tadqiq etish. 19

O.R. Igamberdiyev – Turli yoshdagi futbolchilar texnik-taktik tayyorgarligini baholash va boshqarishning pedagogik mexanizmlari. 22

X.M. Toshpulatov., B.B. Bakirov – Voleybolchilarda sakrash faoliyati samaradorligini oshirishda vaziyatli mashqlar asosida sakrash chidamkorligini rivojlantirish. 25

X.X. Qurbonov – O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini rivojlantirish mexanizmi. 28

G‘.N. Ernazarov., R.R. Majidov – Boks sport turi bilan shug‘ullanuvchilarda muvozanat saqlash mexanizmini tahlillari. 31

D.A. Alimova – Sportchi-talabalarini professional boksning turli jihatlariga bo‘lgan munosabatini o‘rganish natijalari. 34

A.A. Boltayev – Maxsus ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentlari orqali voleybolchilar tayyorgarligini tahlil qilish. 39

С.А. Юнусов – Сравнительная эффективность традиционной и экспериментальной моделей тренировочного процесса у пара пауэрлифтеров высокой квалификации. 42

U.Sh. Valixonov – Maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortish tendensiyalari va sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning optimal turlari. 45

S.E. Qodirov – Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. 49

A.A. Yakubov – Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch tayorgarligini differensiyali yondoshuv asosida takomillashtirish. 53

I.I. Islomov – 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rotatsion mashg‘ulotlar orqali rivojlantirishning ahamiyati. 56

K.A. Yuldasheva – Yosh sportchi qizlarda disk uloqtirish natijalariga antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’sirini statistik tahlil asosida baholash. 60

Shu sababli mazkur mutaxassislar zamonaviy voleybolda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish eng dolzarb muammolardan biriga aylanganini e’tirof etadilar. Ularning ta’kidlashicha, voleybolchilarda ushbu jismoniy sifatlarni jadal sur’atlarda rivojlantirish uchun, avvalo, hujum zarbasini bajarishga qaratilgan sakrash texnikasining ustuvor komponentlariga e’tibor qaratish zarur.

Jumladan, sakrashning tayanch fazasida oyoqlarning bukilish burchagi 90–110° atrofida bo‘lishi optimal deb hisoblanadi. Oyoqlarni ekssentrik rejimda bukish (amortizatsion kuchlanish) jarayonida gavda va boshning oldinga egilishi, qo‘llarning orqaga yoysimonsimon harakatlantirilishi hamda maksimal amplitudada orqaga olinishi muhim ahamiyatga ega.

Keyingi bosqichda oyoqlarni konsentrik rejimda (yenguvchi fazada) faol yozish bilan bir vaqtda gavda, bosh va qo‘llarning sinxron siltanishi hisobiga inertsiya kuchi hosil qilinadi. Ushbu harakatlarning muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi sakrash balandligini oshirishga, hujum zarbasi samaradorligini yaxshilashga hamda umumiy sakrovchanlik ko‘rsatkichlarining ortishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Har bir mashg‘ulotda mashqlarni turli tezlik va shiddatda bajarish mumkin. Tayyorgarlik siklining 1-, 2- va 3-bosqichlarida mashqlar hajmi bosqichma-bosqich kamaytirilib, ularning shiddati oshirib boriladi. Seriyalar orasida 1–2 daqiqalik tanaffus belgilanishi tavsiya etiladi. Takrorlash seriyalari sonini 5–6 martagacha yetkazish mumkin.

Fikrimizcha, tavsiya etilayotgan takrorlov metodidan tashqari interval (oraliq) hamda maksimal (imkon qadar yuqori shiddatli) metodlardan ham foydalanish maqsadga muvofiqdir. Yuqorida qayd etilgan mualliflar sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish bo‘yicha berilgan tavsiyalarida yuklamalarning asosiy parametrlarini (takrorlar soni, shiddati va davomiyligi), mashqlar turlari va ularning tizimli katalogini, shuningdek nazorat qilish hamda baholash testlarini ham ko‘rsatib o‘tganlar.

Mazkur jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida takrorlov metodi bilan bir qatorda aylanma mashq metodi hamda qo‘shma (kompleks) metodlardan foydalanish samarali ekanligi ta’kidlangan.

Adabiyotlar:

1. Ashurkova, S. F. (2020). Teoriya i metodika voleybola [Textbook]. Tashkent: O‘zkitobsavdonashriyoti.
2. Akulich, L. I., Pulatov, A. A., & Ashurkova, S. F. (2021). Sportivnye i podvizhnye igry (Voleybol) [Study guide]. Chirchik: Uzbek State University of Physical Culture and Sport.
3. Belyaev, A. V., & Bulykina, L. V. (2011). Voleybol: teoriya i metodika trenirovki. Moscow: TVT Division.
4. Toshpulatov, X. M. (2025). Voleybolchilarda o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab harakatlanish tezkorligini rivojlantirish va uni kompyuterlashtirilgan uskuna yordamida baholash. Tashkent: Makon Savdo Print.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
X.X. QURBONOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0006-9093-1651

10.65149/fansport.2026.v9i2.a008

O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR SPORT MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHI IKKINCHI YILIDA SPORT FORMASINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMI

Annotatsiya

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

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

Abstract

Mazkur maqolada sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini bosqichli 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.*

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 the phased improvement of the sports form of middle-distance runners in the second year of the stage of improving sportsmanship.

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

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Dunyo miqyosida yengil atletika sport turi bo‘yicha musobaqalarda raqobatning geografik jihatdan kengayib yildan yilga musobaqa natijalarining o‘sib borishi sportchilar tayyorlash tizimiga yangi texnalogiya va samarali dasturlar asosida doimiy takomillashtirib borishni taqozo etmoqda.

Yengil atletikaning o‘rta masofaga yugurish turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko‘p yillik pedagogik jarayon bo‘lib, sport mashg‘ulotlarini bosqichli tashkil etish, yuklamalarni oqilona rejalashtirish hamda boshqarishni zamonaviy tizimlarini yaratishni talab etmoqda [1, 2].

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

Tadqiqotning maqsadi sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash orqali samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilar yillik yuklamalarini bosqichli taqsimlash;
- sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilar yuklamalarini 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. O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport takomillashuv guruhi ikkinchi 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 talab etiladi.

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichida sport formasini takomillashtirishda uch bosqichli shakllantirishda guruhlar uchun ajratilgan o‘quv soatlaridan kelib chiqqan holda bosqichli taqsimlash uslubiyati asosida yondashildi (1, 2, 3-jadvallarga qarang).

1-jadval

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning sport formasini uch bosqichli takomillashtirish metodikasini kuzgi-qishki tayyorgarlikda qo‘llash mexanizmi

Mikrosikl turi	Umumiy davomiyligi	Maqsadi	Vazifalari	Yuklama davomiyligi	Shiddat zonasi	Yugurish masofasi	Dam olish intervali	Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar
II BOSQICH								
Kuzgi-qishki tayyorlov davri (fundamental va musobaqaoldi bosqichi)								
Fundamental tayyorgarlik bosqichi								
Tortuvchi	2 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni hosil qilish	- Sog‘liqni mustahkamlash; - Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 70-80 daq. TQ: 10-15 daq.	141-150 zar/daq. 151-165 zar/daq. 80-86 zar/daq.	10-12 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Hajmli	2 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantirish	- Jismoniy tayyorgarlikni oshirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-165 zar/daq. 80-86 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Rivojlantiruvchi	2 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- FTni rivojlantirish; - SFni shakllantirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-170 zar/daq. 80-86 zar/daq.	6-8 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Kuzgi-qishki musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi								
Zarbdor	1 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MTT rivojlantirish; - TTT ni oshirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-173 zar/daq. 84-90 zar/daq.	4-5 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Musobaqa oldi	2 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MTT rivojlantirish; - TTT ni oshirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-173 zar/daq. 84-90 zar/daq.	4-5 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Kuzgi-qishki musobaqalar davri								
Musobaqa	2 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini tamin-lash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalarga a’lanirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	143-150 zar/daq. 153-170 zar/daq. 84-90 zar/daq.	3 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Zarbdor	1 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini tamin-lash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalarga a’lanirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	143-150 zar/daq. 153-173 zar/daq. 84-90 zar/daq.	3 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Uchish turuvchi	1 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini tamin-lash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalarga a’lanirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 153-165 zar/daq. 84-90 zar/daq.	4 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
O‘tish davri								
Tiklovchi	1 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash; - Sportchini ish qobiliyatini oshirib turish faol dam olishni ta’minlash.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	133-140 zar/daq. 143-150 zar/daq. 84-90 zar/daq.	3 km.	To‘liq dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
O‘tish	1 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash; - Sportchini ish qobiliyatini oshirib turish faol dam olishni ta’minlash.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	133-140 zar/daq. 143-150 zar/daq. 84-90 zar/daq.	3 km.	To‘liq dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash

2-jadval

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning sport formasini uch bosqichli takomillashtirish metodikasini qishki-bahorgi tayyorgarlikda qo‘llash mexanizmi

Mikrosikl turi	Umumiy davomiyligi	Maqsadi	Vazifalari	Yuklama davomiyligi	Shiddat zonasi	Yugurish masofasi	Dam olish intervali	Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar
II BOSQICH								
Qishki-bahorgi tayyorlov davri (fundamental va musobaqaoldi bosqichi)								
Fundamental tayyorgarlik bosqichi								
Hajmli	2 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni hosil qilish	- Jismoniy tayyorgarlikni oshirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-165 zar/daq. 80-86 zar/daq.	10-12 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Rivojlantiruvchi	2 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- FTni rivojlantirish; - SFni shakllantirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-165 zar/daq. 80-86 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Qishki-bahorgi musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi								
Zarbdor	1 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MTT rivojlantirish; - TTT ni oshirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-173 zar/daq. 84-90 zar/daq.	10-12 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Musobaqa oldi	2 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MTT rivojlantirish; - TTT ni oshirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-173 zar/daq. 84-90 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Qishki-bahorgi musobaqalar davri								
Musobaqa	2 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini tamin-lash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalarga a’lanirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 153-170 zar/daq. 84-90 zar/daq.	10-12 km.	Super tiklanish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Zarbdor	1 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini tamin-lash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalarga a’lanirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 153-175 zar/daq. 84-90 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
O‘tish davri								
Tiklovchi	1 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash; - Sportchini ish qobiliyatini oshirib turish faol dam olishni ta’minlash.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	131-140 zar/daq. 143-150 zar/daq. 84-90 zar/daq.	10-12 km.	To‘liq dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
O‘tish	1 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash; - Sportchini ish qobiliyatini oshirib turish faol dam olishni ta’minlash.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	131-140 zar/daq. 143-150 zar/daq. 84-90 zar/daq.	8-10 km.	To‘liq dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Qishki-bahorgi yakunlovchi bosqich								
O‘tish-kirish	1 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash; - Sportchini ish qobiliyatini oshirib turish faol dam olishni ta’minlash.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 3-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-165 zar/daq. 80-86 zar/daq.	3-5 km.	To‘liq dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash

3-jadval

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning sport formasini uch bosqichli takomillashtirish metodikasini bahorgi-yozgi tayyorgarlikda qo‘llash mexanizmi

Mikrosikl turi	Umumiy davomiyligi	Maqsadi	Vazifalari	Yuklama davomiyligi	Shiddat zonasi	Yugurish masofasi	Dam olish intervali	Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar
III BOSQICH								
Bahorgi-yozgi tayyorlov davri (fundamental va musobaqaoldi bosqichi)								
Fundamental tayyorgarlik bosqichi								
Tortuvchi	2 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni hosil qilish	- Sog‘liqni mustahkamlash; - Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 70-80 daq. TQ: 10-15 daq.	141-150 zar/daq. 151-165 zar/daq. 80-86 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Hajmli	2 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantirish	- Jismoniy tayyorgarlikni oshirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-165 zar/daq. 80-86 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Rivojlantiruvchi	2 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- FTni rivojlantirish; - SFni shakllantirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-170 zar/daq. 80-86 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Bahorgi-yozgi musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi								
Zarbdor	1 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MTT rivojlantirish; - TTT ni oshirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-173 zar/daq. 84-90 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Musobaqa oldi	2 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MTT rivojlantirish; - TTT ni oshirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-173 zar/daq. 84-90 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Bahorgi-yozgi musobaqalar davri								
Musobaqa	2 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini tamin-lash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalarga a’lanirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-170 zar/daq. 84-90 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Zarbdor	1 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini tamin-lash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalarga a’lanirish.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-172 zar/daq. 84-90 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Uchish turuvchi	1 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Sportchi ish qobiliyatini qayta tiklash; - organizmni kyingi daraja tayyorlash.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 3-10 daq.	141-150 zar/daq. 151-157 zar/daq. 84-90 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
O‘tish davri								
Tiklovchi	1 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash; - Sportchini ish qobiliyatini oshirib turish faol dam olishni ta’minlash.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	131-140 zar/daq. 143-150 zar/daq. 84-90 zar/daq.	8-10 km.	To‘liq dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
O‘tish	1 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash; - Sportchini ish qobiliyatini oshirib turish faol dam olishni ta’minlash.	TQ: 15-20 daq. AQ: 50-60 daq. TQ: 5-10 daq.	131-140 zar/daq. 143-150 zar/daq. 84-90 zar/daq.	8-10 km.	To‘liq dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha fael dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash

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.

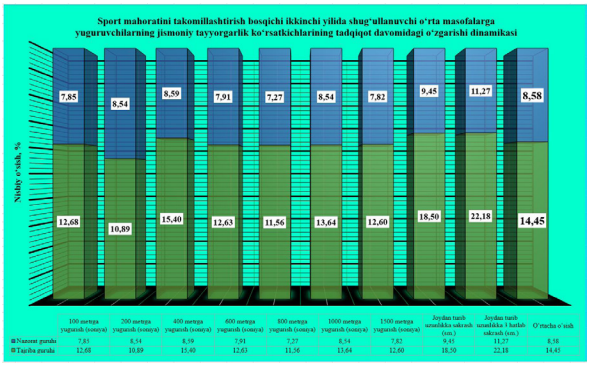
Yillik tayyorgarlik siklida o‘rta masofaga yuguruvchilarning mashg‘ulot maqsad va vazifalari, mashg‘ulot davrlari va mavsumga qarab mazmun hamda shakl jihatidan rang - barang bo‘lishi lozim. Mashqlarning murakkabligi, hajm va shiddati, soni, vaqt, mavsum va sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab o‘zgarishi hisobga olindi.

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi 17 yoshli o‘rta masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot boshi va oxiridagi qayd etilgan natijalar bo‘yicha umumiy tahlili: 1-100 metr yugurish (soniya), 2-200 metr yugurish(soniya), 3-400 metr yugurish(soniya), 4-600 metr yugurish (soniya), 5-800 metr yugurish (soniya), 6-1000 metr yugurish (soniya), 7-1500 metr yugurish (soniya), 8-Joydan turib uzunlikka sakrash (sm), 9-3 hatlab uzunlikka sakrash (sm) testlari bo‘yicha testlari bo‘yicha AF-absolyut o‘sish TG 33,89 % va NG 18,67 % NF-nisbiy o‘sish TG 14,45 % va NG 8,58 % qayd etilib sezlarli farq kuzatildi bu ishlab chiqilgan metodika samaradorligi yuqori ekanligini asoslab berdi (4-jadval, 1-rasmga qarang).

4-jadval

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlili (n=24)

T/r	Nazorat testlari	Guruhlar	Tadqiqot boshi			Tadqiqot oxiri			Testlarning ishonchlilik ko‘rsatkichlari			
			$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	AO‘	NO‘	t	P
1	100 metrga yugurish (soniya)	TG	14,12	1,69	11,97	12,33	1,37	11,11	1,79	12,68	2,85	<0,01
		NG	14,27	1,66	11,60	13,15	1,51	11,48	1,12	7,85	1,73	>0,05
2	200 metrga yugurish (soniya)	TG	29,03	3,77	12,99	25,87	3,15	12,16	3,16	10,89	2,23	<0,05
		NG	29,62	3,73	12,59	27,09	3,37	12,44	2,53	8,54	1,74	>0,05
3	400 metrga yugurish (soniya)	TG	58,84	6,46	10,98	49,78	5,04	10,12	9,06	15,40	3,83	<0,001
		NG	57,36	6,07	10,58	52,43	5,48	10,45	4,93	8,59	2,09	<0,05
4	600 metrga yugurish (soniya)	TG	92,03	11,03	11,99	80,41	8,93	11,11	11,62	12,63	2,84	<0,01
		NG	91,01	10,57	11,61	83,81	9,60	11,45	7,20	7,91	1,75	>0,05
5	800 metrga yugurish (soniya)	TG	189,55	20,76	10,95	167,63	16,95	10,11	21,92	11,56	2,83	<0,01
		NG	193,37	20,44	10,57	179,32	18,71	10,43	14,05	7,27	1,76	>0,05
6	1000 metrga yugurish (soniya)	TG	212,88	27,55	12,94	183,85	22,29	12,12	29,03	13,64	2,84	<0,01
		NG	211,72	26,63	12,58	193,63	24,13	12,46	18,09	8,54	1,74	>0,05
7	1500 metrga yugurish (soniya)	TG	308,84	37,00	11,98	269,92	30,00	11,11	38,92	12,60	2,83	<0,01
		NG	305,62	35,41	11,59	281,72	32,23	11,44	23,90	7,82	1,73	>0,05
8	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	TG	187,17	20,53	10,97	221,79	22,52	10,15	34,62	18,50	3,94	<0,001
		NG	190,46	20,13	10,57	208,45	21,79	10,45	17,99	9,45	2,10	<0,05
9	Joydan turib uzunlikka 3 hatlab sakrash (sm)	TG	698,56	90,73	12,99	853,47	103,48	12,12	154,91	22,18	3,90	<0,001
		NG	694,04	87,29	12,58	772,28	96,22	12,46	78,24	11,27	2,09	<0,05
O‘rtacha o‘sish		TG							33,89	14,45		
		NG							18,67	8,58		



1-rasm. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini tadqiqot davomidagi o‘zgarishi dinamikasi % nisbatida

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.

Xulosalar. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini bosqichli takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish samaradorligi P<0,001 ga teng bo‘ldi. Pedagogik tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytishimiz mumkinki, o‘rta masofalarga 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:

1. Bondarchuk, A. P. (2007). Upravlenie trenirovochnym protsessom sportsmenov vysokogo klassa. Moscow: Olimpiya Press.

2. Olimov, M. S. (2023). Yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari (yugurish turlari misolida) (DSc dissertation). Chirchiq: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.

3. Kurbonov, K. (2024). 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 Science, 1(1), 38–43. https://eajss.uz

4. Kurbonov, K. (2024). 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, 1(2), 231–234. https://eajss.uz

5. Qurbonov, X. X. (2024). O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida sport formasini takomillashtirish samaradorligi (PhD dissertation). Chirchiq: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.