

**O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIGINI OSHIRISH METODIKASI**

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va Sport Unversiteti

1-bosqich Magistranti

Sapayeva Asaljon Mirza qizi

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya va sport bugungi kunga kelib yurtimizda shiddat bilan rivojlanayotgan sohaga aylanib kelmoqda. Sport sohasiga Prezidentimiz va hukumatimiz tamonidan e'tibor qaratilayotgani taqsinga loyiq. Shu jumladan 2018 yil 5 martdagi PF-5368 farmoni, 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5279, PQ-5280, PQ-5282, qarorlarida sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi farmon va qarorlari ko'p yillik tayyorgarlik bosqichiga iqtidorli yosh sportchilarni izlab toppish va maqsadli yo'naltirish masalalariga e'tibor qaratilgan. Ushbu farmon va qarorlarni ijrosinni ta'minlash hamda amalga oshirish bo'yicha ilmiy maqsadlarga yo'naltirilgan ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda.

Kalit so'zlar: jismoniy yetuklik, yugurish, chaqqonlik, jismoniy tayyorgarlik, uzunlikka sakrash, uzoq masofaga yugurish, qisqa masofaga yugurish.

KIRISH. Yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turlari bugungi kunda dunyo mamlakatlarida rivojlanayotgan tur sifatida qaraydigan bo'ksak raqobatning keskinlashuvini ko'rishimiz mumkin. Shu jumladan Norvegiya, Kenya, Angliya, va AQSH davlatlari sportchilarining peshqadamlik qilib kelayotganligini o'tkazilayotgan yirik musobaqalardagi natijalardan bilish mumkin. Xususan yurtimizda ham yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turi rivojlanib kelmoqda. Ammo shunday bo'lsada xalqaro musobaqalarda bizning sportchilarimiz ko'rinmayotganligi sportchilar tayyorlash tizimi hamda sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini maqsadli rejalashtirish va

musobaqalarga tayyorlash yoki mashg'ulotlarda o'ziga hos kamchiliklar borligida deb bilamiz. Ushbu kamchiliklar esa to'g'ridan to'g'ri sport natjalariga ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini boshqarish, musobaqalarga tayyorlash, mashg'ulotlarini yangi stratigik rejasini ishlab chiqish va sportchilar tayyorlash tizimini takominlashtirishni taqoza etadi. Qolaversa, bu masala sportchilar tayyorlash tizimida o'z yechimini kutayorgan dolzarb masalalardan sanaladi. Ishning maqsadi. 800 m masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayorgarligini samarador vositalar asosida takomillashtirish. Ishning vazifalari: Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni belgilab oldi. - 800m masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayorgarligini rivojlantirish bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish - 800m masofaga yuguruvchilarni mashg'ulotlar jarayonini yangi tuzulmasini ishlab chiqish va pedagogik tajribada samaradorligini aniqlash. Ishning ob'yekti. O'zDJTSU 3-4 kurs yengil atletika talabalari Ishning predmenti: O'zDJTSU 3-4 kurs talabalari bilan yengil atletka bo'yicha SPMO dars mashg'uloti jarayonida 800m masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayorgarlikini takominlashtirish mashg'ulotlari. Tadqiqot usullari: pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistik usullari va instrumental usullardan foydalanildi. ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI Bizning 800m yuguruvchilarni jismoniy tayorgatlik darajasini aniqlash uchun quyidagi testlar olib borildi. - 100 m, - 150 m, - 400 m, - 800 m yugurish joyidan turib uzunlikka sakrash, shu testlar asosida ularni tezligini, chidamligini va portlovchi kuchlarni aniqladi.

Tajriba va nazorat guruhi 800m yuguruvchilarda tadqiqotdan oldin jismoniy tayorgarlik darasi (n=16)

Guruhlar	100 m (s)	150 m (s)	400 m (s)	800 m (s)	Turgan joyda uzunlikka

					sakrash
Tajriba	12,64	18,86	54,06	2,03	2,41
Nazorat	12,82	18,92	54,26	2,06	2,31

Tadqiqotda dastlabki sport natijalar olish uchun ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik davrlarida ya'ni asosiy musobaqalar yakunida 1 hafta davomida ketmaketlikda musobaqa usulida qabul qilindi. Buning uchun ilmiy uslubiy adabiyotlardan ma'lum hisoblangan, aynan yengil atletika mashqlarini klassifikatsiyasi bo'yicha birinchi kuni 100 m.ga yugurish va uzunlikka sakrash, ikkinchi kuni esa 150 m. va 400 m.ga yugurish. Uchunchi kuni 800 m.ga yugurish mashqlarini tadqiqotdagi barcha ishtirokchilar bilan birgalikda o'tkazildi. Bunga ko'ra barcha ishtirokchilarni guruhga ajratmasdan oldin sport darajalari va sport natijalariga qarab ularni 2 guruhga bo'lib oldik. Ya'ni sportchilarning barchasini 1 dan 16 gacha tartiblab "zig-zak" tarzda bo'ldik. Yuqorida ko'rsatilgan jadvalga muvofiq ularning har bir mashqlar bo'yicha ko'rsatkichlarida deyarli katta farq yoqligi kuzatildi. Olingan natijalar asosida 800m masofaga yuguruvchilar bilan mashg'ulot tuzulmasini ishlab chiqildi va mashg'ulot jarayonida amalda ishlab chiqilgan bo'yicha qo'lladik. ishlab chiqilgan mikrosikl quyidagi 2-jadvalda ifoda etilgan 2-jadval Tadqiqot guruhi uchun ishlab chiqilgan mezosikl dasturining mazmuni

Mikro sikl turlari	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba
Tortuvchi	Mashg'ulotga tayorgalik 20 min	Kross yurugurish 8 km Sakrash	Kross yugurish 12 km chidamliy	Ham mom	Mashg'ulotga tayorgalik 25 min	Kross 6 km yengil yugurish URM,

**ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ
ИДЕИ В МИРЕ**

	yugurish URM, MYM 1x1000 6x400 Yengil yugrish 10 min	mashqlari 30 min, oyoq mushaklarn i mustahkam lash uchun	ki rivojlantir ish uchun		yugurish URM, MYM 1x2000, 6x300 Yengil yugrish 10 min	MYM To'ldirma top bilan ishlash 20 min qorin va oyoq mushakla rini ruvojlanti rish
Hajimli	Mashg'ul otga tayorgalik 20min yugurish URM, MYM 3x1000 1x400 4x200 Yengil yugrish 10 min	Kross yurugurish 4km shiddatli yugurish Sakrash mashqlari 30min, oyoq mushaklarn i mustahkam lash uchun	Kross yugurish 12km chidamliy ki rivojlantir ish uchun	suzish	Mashg'ul otga tayorgalik 25min yugurish URM, MYM 8x600Yen gil yugrish 10 min	Kross 8 km yengil yugurish URM, MYM To'ldirma top bilan ishlash 20 min qorin va oyoq mushakla rini ruvojlanti rish uchun
Shiddat li	Mashg'ul otga tayorgalik 20 min	Kross yurugurish 6km yugurish	Kross yugurish 8 km chidamliy	Hamm om	Mashg'ul otga tayorgalik 25 min	Kross 6 km yengil yugurish URM,

**ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ
ИДЕИ В МИРЕ**

	yugurish URM, MYM 2x600, 2x300, 8x150 Yengil yugurish 10 min	6x100 shiddaatli yugurish Yengil yugurish 10 min	ki rivojlantir ish uchun		yugurish URM, MYM 4x400 4x200 Yengil yugurish 10 min	MYM To'ldirma top bilan ishlash 20 min qorin va oyoq mushakla rini ruvojlanti rish uchun
Musob aqa	Mashg'ul otga tayorgalik 20 min yugurish URM, URM, MYM 1x300 4x150 2x100	Kross yurugurish 6km yugurish URM, MYM Yengil yugurish 10 min	Mashg'ul otga tayorgalik 20 min yugurish URM, MYM 4x100, 6x60 4x40	Dam	Mashg'ul otga tayorgalik 25 min yugurish URM, MYM 4x120 4x80, 4x40	Yengil yugurish 10 min Kross 4 km yengil yugurish URM, MYM

Tadqiqotni oxirgi olingan sport natijalari va me'yoriy normativlardan so'ng haftasiga 5 marta 2 soatdan tashkil etdik. Tajriba guruhiga biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus dastur asosida mashg'ulotar olib borilgan bo'lsa nazorat guruhi sportchilariga amaldagi dastur bo'yicha haftasiga 5 marta 2 soatdan olib borildi. XULOSA O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tadqiqotda

ishtirok etgan barcha sportchilar tadqiqot yakunida belgilangan testlarda o'sish kuzatildi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki 6 oy mobaynida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur asosida tayyorlangan sportchilarning masofalarni bosib o'tishda va bevosita sport natijalarida nisbatan yuqori o'sish kuzatildi. Ayniqsa, 150 m.ga yugurish testida juda yuqori ko'rsatkich kuzatildi. Bu 800 m. masofaga yuguruvchi sportchilar uchun kerakli hisblangan tezkor-chidamlilik sifatini beradi va musobaqada yaxshi natija ko'rsatish uchun zamin yaratadi.

REFERENCES

1. Abdukhamidov, R. N. (2021). IMPROVING PSYCHOPHYSIOLOGICAL TRAINING OF TEENAGE BOXERS WITH THE HELP OF IMPROVISED MEANS OF GAMES. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
2. Абдухамидов, Р. Н. (2021). САМАРАЛИ ВОСИТА ВА УСУЛЛАР ЁРДАМИДА ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
3. Халмухамедов, Р. Д., Абдухамидов, Р. Н., Каримов, Ш. Қ., & Усмонхўжаев, С. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В БОКСЕ. Academic research in educational sciences, 2 Special Issue 1