

## O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR MASHG'ULOT YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH USLUBIYOTI

**Elquliyeva Feruza Dilmurod qizi**

*Buxoro davlat universitetining pedagogika instituti.  
Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazaryasi  
va metodikasi 2- bosqich magistranti*

**Annotatsiya:** *Jismoniy tarbiya va sport bugungi kunga kelib yurtimizda shiddat bilan rivojlanayotgan sohaga aylanib kelmoqda. Sport sohasiga Prezidentimiz va hukumatimiz tamonidan e'tibor qaratilayotgani taqsiqga 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 tayyorgarligini 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 tayorgarlik 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.

#### 1-jadval

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 (sm

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 tayorgarlik davrlarida ya'ni asosiy musobaqalar yakunida 1 hafta davomida ketmaktelikda 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 bialn 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

### Tadqiqot guruhi uchun ishlab chiqilgan mezosikl dasturining mazmuni

Mikro sikl turlari Dushanba Seshanba Chorshanba Paysh anba Juma Shanba Tortuvchi Mashg'ulotg Kross Kross Ham Mashg'ulotg Kross 6 km a tayorgalik yurugurish 8 yugurish 12 mom a tayorgalik yengil 20 min km km 25 min yugurish yugurish Sakrash chidamliyki yugurish URM, MYM URM, MYM mashqlari 30 rivojlantirish URM, MYM To'ldirma to1x1000 min, oyoq uchun 1x2000, bilan ishlash 6x400 mushaklarni 6x300 20 min qorYengil mustahkamlas Yengil va oyoq yugrish 10 h uchun yugrish 10 mushaklarini min min ruvojlantirish uchun Hajimli Mashg'ulotg Kross Kross suzish Mashg'ulotg Kross 8 km a tayorgalik yurugurish 4 yugurish 12 a tayorgalik yengil 20 min km shiddatli km 25 min yugurish yugurish yugurish chidamliyki yugurish URM, MYMURM, MYM Sakrash rivojlantirish URM, MYM To'ldirma top 3x1000 mashqlari 30 uchun 8x600Yengil bilan ishlash 1x400 4x200 min, oyoq yugrish 10 20 min qorin Yengil mushaklarni min va oyoqyugrish 10 mustahkamlas mushaklarini min h uchun ruvojlantirish uchun Shiddatli Mashg'ulotg Kross Kross Ham Mashg'ulotg Kross 6 km a tayorgalik yurugurish yugurish 8 mom a tayorgalik yengil20 min 6km yugurish km 25 min yugurish yugurish 6x100 chidamliyki yugurish URM, MYM URM, MYM shiddaatli rivojlantirish URM, MYM To'ldirma top 2x600, yugurish uchun 4x400 4x200 bilan ishlash 2x300, 8x150 Yengil yugrish Yengil 20 min qorin Yengil 10 min yugrish 10 va oyoq yugrish 10 min mushaklarini min ruvojlantirish uchun Musobaq Mashg'ulotg Kross Mashg'ulotg Dam Mashg'ulotg Kross 4 km a a tayorgalik yurugurish a tayorgalik a tayorgalik yengil 20 min 6km yugurish 20 min 25 min yugurish 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 hisbiqlangan tezkor-chidamlilik sifatini beradi va musobaqada yaxshi natija ko'rsatish uchun zamin yaratadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTI:

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, 7(1.5 Pedagogical sciences).

2. Abdukhamidov, R. N. (2021). IMPROVING PSYCHOPHYSIOLOGICAL TRAINING OF TEENAGE BOXERS WITH ТНОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).

3. Халмухамедов, Р. Д., Абдухамидов, Р. Н., Каримов, Ш. К., & Усмонхужаев, С. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В БОКСЕ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).

4. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1). INING OF TEENAGE BOXERS WITH ТНОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. rlin Studies Transnational Journal of Science and Human Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).

5. Ражабов, Ф. К (2021). МАЛАКАЛИ research in educational sciences, 2(Special Issue 1). INING OF TEENAGE BOXE ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(1), 161-169.