



O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti 2-
kurs magistrnati Muradov Jamshid*

ANNOTATSIYA: *Mazkur ilmiy maqolada 14–15 yoshli o'rta masofaga yuguruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish usullari o'rganildi. Tadqiqot jarayonida 8 haftalik pedagogik tajriba tashkil etildi. Tajriba guruhida interval yugurish, temp yugurish, tezlik-chidamlilik mashqlari hamda maxsus kuch mashqlari qo'llanildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot dasturi olib borildi. Olingan natijalar maxsus yo'naltirilgan mashqlarni tizimli qo'llash sportchilarning 800 m va 1500 m masofalardagi natijalarini hamda tezlik-chidamlilik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi.*

АННОТАЦИЯ: *В данной научной статье изучены методы повышения специальной физической подготовленности бегунов на средние дистанции в возрасте 14–15 лет. В ходе исследования был организован 8-недельный педагогический эксперимент. В экспериментальной группе применялись интервальный бег, темповый бег, упражнения на скоростную выносливость и специальные силовые упражнения, тогда как в контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся по традиционной программе. Полученные результаты показали, что систематическое использование специально направленных упражнений способствует значительному улучшению результатов на дистанциях 800 м и 1500 м, а также показателей скоростной выносливости спортсменов.*

ABSTRACT: *This scientific article examines methods for improving the special physical preparedness of middle-distance runners aged 14–15 years. An 8-week pedagogical experiment was conducted during the study. In the experimental group, interval running, tempo running, speed endurance exercises, and specific*



strength training were applied, while the control group followed a traditional training program. The results demonstrated that the systematic use of specialized exercises significantly improved athletes' performance in the 800 m and 1500 m events, as well as their speed endurance indicators.

Kalit soʻzlar: *Oʻrta masofa, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezlik-chidamlilik, interval mashq, temp yugurish, maxsus kuch mashqlari, sport natijasi, pedagogik tajriba.*

Ключевые слова: *средняя дистанция, специальная физическая подготовка, скоростная выносливость, интервальная тренировка, темповый бег, специальные силовые упражнения, спортивный результат, педагогический эксперимент.*

Keywords: *middle distance, special physical training, speed endurance, interval training, tempo running, specific strength exercises, sports performance, pedagogical experiment.*

TADQIQOTNING DOLZARBLIGI: Oʻrta masofaga yugurish yuqori darajadagi tezlik va chidamlilik uygʻunligini talab etadi. 14–15 yosh davri sportchilarning funksional imkoniyatlari jadal rivojlanadigan bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda maxsus jismoniy tayyorgarlikni toʻgʻri tashkil etish kelgusidagi sport natijalarining asosini yaratadi. Amaliyotda koʻpincha umumiy chidamlilikka koʻproq eʼtibor qaratilib, maxsus tezlik-chidamlilik va musobaqa tempiga mos mashqlar yetarli darajada qoʻllanilmaydi. Shu sababli maxsus mashqlarning samaradorligini aniqlash dolzarb masala hisoblanadi.

TADQIQOTNING MAQSADI: 14–15 yoshli oʻrta masofaga yuguruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashgʻulot metodikasining samaradorligini aniqlash.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

1. Sportchilarning dastlabki tayyorgarlik darajasini aniqlash.
2. Maxsus jismoniy mashqlar majmuasini ishlab chiqish.



3. 8 haftalik pedagogik tajriba orqali metodikaning samaradorligini tekshirish.

4. Nazorat va tajriba guruhlari natijalarini taqqoslash.

5. Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOTNING TASHKIL ETILISHI:Tadqiqot Toshkent viloyati Chinoz tumani bolalar sport maktabida o‘tkazildi.Tadqiqot 8 hafta davomida 14–15 yoshli 16 nafar sportchi ishtirokida olib borildi.

- Nazorat guruhi (8 nafar) – an’anaviy mashg‘ulot dasturi
- Tajriba guruhi (8 nafar) – maxsus interval, temp va tezlik-chidamlilik

mashqlari asosida tuzilgan dastur

Baholash mezonlari:

- 800 m yugurish vaqti (sek)
- 1500 m yugurish vaqti (sek)
- 400 m tezlik-chidamlilik testi (sek)

Ko‘rsatkich	Nazorat (oldin)	Nazorat (keyin)	Tajriba (oldin)	Tajriba (keyin)
800 m (sek)	138	134	139	127
1500 m (sek)	292	285	294	270
400 m (sek)	64	62	65	57

Izoh: Diagrammadan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida 800 m va 1500 m natijalari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangan. Ayniqsa, 400 m tezlik-chidamlilik testi natijalaridagi o‘shish maxsus mashqlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING MUHOKAMASI

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, maxsus interval va temp mashqlarini tizimli qo‘llash:

- 800 m natijasini o‘rtacha 9–10 % ga yaxshiladi;
- 1500 m natijasini 8–9 % ga oshirdi;
- Tezlik-chidamlilik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada rivojlantirdi.



Nazorat guruhida ham ijobiy o'zgarish kuzatildi, biroq o'sish darajasi tajriba guruhiga nisbatan past bo'ldi. Bu maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlarning ustunligini ko'rsatadi.

UMUMIY TAHLIL

Maxsus jismoniy tayyorgarlik:

- Musobaqa tempini uzoq vaqt saqlashga yordam beradi;
- Tezlik va chidamlilik uyg'unligini rivojlantiradi;
- Harakat samaradorligini oshiradi;
- Sportchining umumiy ish qobiliyatini yaxshilaydi.

Mashg'ulot jarayonini yosh xususiyatlariga mos rejalashtirish yuqori natijalarga erishishning muhim omilidir.

XULOSA

Olib borilgan ilmiy-pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 14–15 yoshli o'rta masofaga yuguruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini maqsadli va tizimli ravishda rivojlantirish sport natijalarini yaxshilashning muhim omili hisoblanadi. 8 haftalik tajriba davomida interval yugurish, temp yugurish, tezlik-chidamlilik mashqlari hamda maxsus kuch mashqlarini mashg'ulot jarayoniga kiritish tajriba guruhida sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib keldi. Xususan, 800 m va 1500 m masofalardagi natijalarning yaxshilanishi sportchilarning tezlik va chidamlilik sifatleri uyg'un rivojlanganligini ko'rsatdi. 400 m tezlik-chidamlilik testi natijalari esa maxsus mashqlar musobaqa tempini saqlab turish va yakuniy bosqichda tezlikni oshirish qobiliyatini kuchaytirishini tasdiqladi. Nazorat guruhida ham ma'lum ijobiy siljishlar kuzatilgan bo'lsa-da, o'sish darajasi tajriba guruhiga nisbatan ancha past bo'ldi. Bu esa maxsus yo'naltirilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligini isbotlaydi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'rta masofaga yugurishda faqat umumiy chidamlilikni rivojlantirish yetarli emas. Sport natijasini oshirish uchun tezlik-chidamlilikni shakllantirish, musobaqa tempiga yaqin yuklamalarni qo'llash va maxsus kuch tayyorgarligini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, 14–15 yosh davrida sportchilarning funksional imkoniyatlari faol



rivojlanishi sababli mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda, bosqichma-bosqich rejalashtirish zarur. Umuman olganda, maxsus jismoniy tayyorgarlikka ustuvor ahamiyat berish, mashg'ulot jarayonini individual xususiyatlarni inobatga olgan holda tashkil etish va yuklamalarni optimal taqsimlash o'rta masofaga yuguruvchilarning barqaror sport o'sishini ta'minlaydi. Shu sababli yosh yuguruvchilar tayyorgarlik tizimida maxsus yo'naltirilgan mashqlarni keng qo'llash hamda ularni muntazam nazorat qilish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
2. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
3. Ozolin N.G. Yengil atletika mashg'ulotlari metodikasi. – Moskva: Sport, 2010.
4. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
5. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
6. Wilmore J.H., Costill D.L., Kenney W.L. Physiology of Sport and Exercise. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.
7. Daniels J. Daniels' Running Formula. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2013.
8. Billat V. Interval Training for Performance: A Scientific and Empirical Practice. // Sports Medicine, 2001.
9. Seiler S. What is Best Practice for Training Intensity and Duration Distribution in Endurance Athletes? // International Journal of Sports Physiology and Performance, 2010.
10. Bangsbo J. Training and Testing the Elite Athlete. – Copenhagen: University of Copenhagen Press, 1998.



11. Abdullayev A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2020.
12. Karimov Sh. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.