

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK SIKLIDA QISHKI-BAHORGI MIKROSIKLLAR TUZILISHI



Qurbonov Xurshid Xolliyevich

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti katta o'qituvchisi:*

O'zbekiston Chirchiq.

E-mail: xurshidqurbonov747@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida qishki-bahorgi mikrosikllar tuzilishi tahlili bo'yicha olingan ma'lumotlar batafsil yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Qishki musobaqa davri, qishki-bahorgi mikrosikllar, shiddatli mikrosikl, musobaqaoldi mikrosikl, tahlil, usul.

Аннотация. В статье подробно описаны данные, полученные при анализе структуры зимне-весенних микроциклов в годичном подготовительном цикле бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова: Зимний соревновательный период, зимне-весенние микроциклы, интенсивный микроцикл, предсоревновательный микроцикл, анализ, метод.

Annotation. This article describes in detail the data obtained by analyzing the structure of winter-spring microcycles in the annual preparatory cycle of middle-distance runners.

Key words: Winter competitive period, winter-spring microcycles, intensive microcycle, pre-competition microcycle, analysis, method.

Mavzuning 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 texnologiya 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, mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish hamda boshqarishni zamonaviy tizimlarini yaratishni talab etmoqda. Bugungi kunda musobaqalar soni ortib murakkab tuzilishga ega bo'lib bormoqda. Xususan o'rta masofaga yugurish turida Qit'a birinchiliklari, Jahon, Olimpiya musobaqalari va boshqa sovrinli musobaqalarning ko'payib borayotganligi, yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlarida sport formasini bosqichli holda takomillashtirib borish jarayonlariga individuallashtirilgan

holda yondashish, o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash tizimiga o'zgartirish kiritib borish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tashkil topishiga hamda musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga tasir etuvchi omillar deyarli hisobga olinmasligi asosiy sabablardan biri sanaladi [1, 4].

Sportchi 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 jarayon hamdir [2, 3, 5].

Sport formasiga tasir etuvchi omillarni o'rganish va tahlil qilish, musobaqa sikllarida sportchilar tomonidan erishilgan tayyorgarlik darajasini maksimal darajada ko'rsatib bera olish va sport formasini barqaror ushlab turishlari uchun keng imkoniyatlar yaratib berilishiga xizmat qiladi. Tadqiqot ishi mavzusiga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish jarayonida aniqlandiki, sport formasi bo'yicha ma'lumotlar umumiy tarzda berilgan lekin, sport formasiga tasir etuvchi omillarni o'rganish va tahlil qilish afzalliklariga aloxida to'xtalib o'tilmagan.

Yuqori darajali mashqlangan xolatda (sport formasida) sportchi o'z faoliyatida jismoniy texnik va taktik natijalarning ma'lumotlarini sifatli ko'rsata oladi. O'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida sport formasiga tasir etuvchi omillarni o'rganish va tahlil qilish natijasida, ular tarkibini tizimli ravishda shakllantirish va zararli tomonlarini bartaraf etishning samarali yo'llarini ishlab chiqish hamda mashg'ulotlarda qo'llash, kechiktirib bo'lmas dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. O'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida qishki - bahorgi mikrosikllarni ishlab chiqish va samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot ishining vazifalari:

- o'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida qishki-bahorgi mikrosikllarni ishlab chiqish;
- o'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida qishki-bahorgi mikrosikllarni samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Pedagogik kuzatuv, nazariy tahlil va umumlashtirish va matematik-statistik usullar qo'llanildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. O'rtta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining musobaqalar davrida, barqaror ushlab turish, yuqori sport natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlarning davom etishi va tuzilishi ko'pgina faktorlar bilan belgilanadi. Bu faktorlar ichida, sport turining maxsus xususiyatlarini va sport mahoratini tashkil etuvchi asosiy qonuniyatlarni, sportchining musobaqalarga yani, qit'a, jahon va olimpiya musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishi zarurligi, sportchining individual adaptatsiya qilish imkoniyatlari va tayyorgarlik tuzilishi va o'tilgan mashg'ulot mazmuni tashkil etadi [6, 8, 9, 10].

Sport takomillashuvi bosqichidagi o'rtta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mikrosikllar tuzilishining qishki-bahorgi tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilib, yuklamalarni bosqichli taqsimlanib tadqiqot jarayoniga tadbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmuni ifoda etadi (1-jadvalga qarang).

O'rtta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida qishki-bahorgi mikrosikllar tuzilishi

II tayyorgarlik bosqichi

Tr	Mag'yulot davri	Davriylik	Seshlik	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shamba	Yakshanba
1	Ushlab turuvchi mikrosikli	Kross - 12-15 km (150 zarfdaq), Tiklovchi va triovlatuvchi mashqlar-bel musakakamni triovlatish uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari.	Sekin yugurish - 3 km (140 zarfdaq), Maxsus mashqlar - 500 m. Testika yugurish - 6x80 m. Yugurish - 4x1000 m (170 zarfdaq).	Kross - 15 km (140 zarfdaq), URM-10 daqdaq Tiklovchi va triovlatuvchi mashqlar - 30 daqdaq.	Kross - 6-10 km (140 zarfdaq), URM - 10 daq. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Testika yugurish - 5x80 m. Yugurish - 10-12x400/200 m.	Sekin yugurish 3 km URM-20 daqdaq. Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Testika yugurish - 5x80 m. Yugurish - 3x400/200 +400+ 4x200/200 m. (musob. tezligida 800 m).	Kross - 10-15 km (150-160 zarfdaq) URM-10 daqdaq Tiklovchi va triovlatuvchi mashqlar - 30 daqdaq.	Dam olish
2	Masofada oldi bahorgi mikrosikli	Sekin yugurish - 3 km. URM-10 daqdaq. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Testika yugurish - 6x70 m. -5x800 m. 4 daq dam olish.	Kross - 12-14 km (140 zarfdaq). Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Testika yugurish - 10x100 m. 4 daqdaq dam olish.	Fartlek - 10-12 km URM - 20 daqdaq.	Kross - 6-10 km (140 zarfdaq), URM-20 daqdaq. O'yin - 30 daqdaq. O'yoq musakakamni musakakamlash uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqdaq.	Sekin yugurish 3 km URM-20 daqdaq. 4 daq dam olish. Yugurish - 2x200 m. (musobdaq tezligida).	Kross - 10-12 km (150-160 zarfdaq) URM - 20 daqdaq.	Dam olish
3	Bahorgi musobada mikrosikli	Kross - 10-12 km (150 zarfdaq), URM - 15 daq. Maxsus mashqlar - 0,5 km. Testika yugurish - 10x100 m. 4 daq dam olish.	Kross - 8 km (140 zarfdaq). Testika yugurish - 4x100 m.	Sekin yugurish - 3 km. URM-20 daqdaq. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Testika - 5x80 m. Yugurish - 8x200 (shiddat maks. 90-95%) / 5 daqdaq dam olish.	Sekin yugurish - 5-6 km URM-10 daqdaq.	Sekin yugurish 3 km URM-20 daqdaq. 4 daq dam olish. Yugurish - 2x200 m. (musobdaq tezligida).	Musobaqalar	Musobaqalar. Dam olish
4	Yengilash-turuvchi mikrosikli	Kross - 10-12 km (150 zarfdaq) Tiklovchi va triovlatuvchi mashqlar - 20 daqdaq. Egiluvchanlik testiklar va bel musakakamni - 20 daqdaq.	Sport o'yinlari - 90 daqdaq. URM yoki suzish - 30 daqdaq.	Kross - 10-12 km (150 zarfdaq) URM - 20 daqdaq.	Sekin yugurish 2 km. Maxsus yugurish mashqlari - 20 daqdaq. Yugurish - 6x80 m. 4 daq dam olish. Egiluvchanlik va kuchi jismoniy shifokamni triovlatish.	Kross - 10-12 km (150 zarfdaq). URM - 20 daqdaq.	Sport o'yinlari yoki suzish - 90 daqdaq.	Dam olish
5	O'tish-kirish mikrosikli	Kross - 10 km (150 zarfdaq), URM - 10 daqdaq.	Sport o'yinlari - 90 daqdaq. URM - 15 daqdaq yoki yanavi atletika mashqlari - 20 daqdaq.	Kross - 10 km (150 zarfdaq), Tiklovchi va triovlatuvchi mashqlar - 30 daqdaq.	Dam olish	Sport o'yinlari - 90 daqdaq.	Kross - 15 km (150 zarfdaq), URM - 20 daqdaq.	Dam olish

O'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun ishlab chiqilgan qishki-bahorgi mikrosikllarini mashg'ulotlarda qo'llash orqali o'tkazilgan tadqiqotimizda aynan mashg'ulot jarayonida tayyorgarlik haftasi, tortuvchi, hajmli, rivojlantiruvchi, maxsus musobaqa oldi va qishki musobaqa tayyorgarlik mikrosikllari b

Xulosalar. O'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari qishki-bahorgi mikrosikllarini tizimli hamda bosqichli ishlab chiqilib, mashg'ulotlarga tadbiq etilishi asosida 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.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Бондарчук А.П. "Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса". - М.: Олимпия пресс 2007 г. 148 с.
2. Kerimov F.A, Umarov M.N. "Sportda prognozlashtirish va modellash-tirish". -T: O'zDJTI, 2005. 279 b.
3. Khurshid Kurbonov. "The analysis of sustaining the sport form of middledistance runners during competitions". Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal Volume 2022/Issue 5. ISSN 2181-6131. P. 173-186.
4. Olimov M. S. "O'rta masofalarga yuguruvchi sportchi talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi". T: 2011-yil. 68 b.
5. Qurbonov X.X. "O'rta masofalarga yuguruvchilarning sport formasiga tasir etuvchi omillar tahlili". Ilmiy maqola. "Fan sportga" ilmiy nazariy jurnal. 2022-yil 2-son. 19-21 b.
6. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." Onomázein 62 (2023): December (2023): 2365-2369.
7. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." International conference: problems and scientific solutions. Vol. 1. No. 6. 2022.

8. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

9. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

10. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.4 (2023): 219-224.

11. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)

12. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.

13. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. International scientific conference" innovative trends in science, practice and education 2(9), 41-47

14. Abdupattayevich, P. A., & G'ayratovich, S. S. (2023). Improving the effectiveness of the training process of students. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 50-52.

15. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Общество и инновации, 2(2/S), 683-687.

16. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.

17. Якубжонова, Ф. И., & қизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference" innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).

18. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.

19. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness development and training in youth education. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 10(11), 492-495.

20. Kudratshoevich, S. E. (2023). Monitor of the student's physical culture formation. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(4), 204-211.

21. Umarov, A. A., & Umarova, Z. U. (2023). Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni. *Scientific progress*, 4(1), 260-265.

22. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. *Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations*, 1-6.