

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



*Qurbonov Xurshid Xolliyevich*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport*

*universiteti katta o'qituvchisi:*

*O'zbekiston Chirchiq.*

*E-mail: [xurshidqurbonov747@gmail.com](mailto:xurshidqurbonov747@gmail.com)*

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

**Kalit so'zlar:** Musobaqa davri, kuzgi-qishki mikrosikllar, tortuvchi mikrosikl, rivojlantiruvchi mikrosikl, usul, tahlil.

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

**Ключевые слова:** Соревновательный период, осенне-зимние микроциклы, втягивающий микроцикл, развивающий микроцикл, метод, анализ.

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

**Key words:** Competitive period, autumn-winter microcycles, retracting microcycle, developing microcycle, method, analysis.

**Mavzuning dolzarbligi.** Jahonda ilmiy tadqiqotchilar tomonidan yengil atletika sport turining o'rta masofaga yugurish ixtisosligi bo'yicha sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, yillik tayyorgarlik siklida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikni hisobga olgan holda mashg'ulot vosita va usullarini oqilona qo'llash yuzasidan ilmiy izlanishlari olib borilmoqda. Ammo o'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklida shakllanishi va musobaqalar davrida barqarorligiga erishish muammosi doimiy ravishda takomillashtirishni, malakali o'rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini yillik tayyorgarlik siklida ixtisoslik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda majmual baholash mezonlarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Sport formasini bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtiruvchi dasturlarni yaratish hamda mashg'ulotlar jarayoniga tadbiiq etish kabi o'z yechimini kutayotgan

muammolar dunyo miqyosida ilmiy va amaliy jihatdan asoslashni talab etmoqda [1, 4, 6].

O'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida sport formasi tashkil topishiga hamda musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga mikrosikllarni tizimli va bosqichli holda qo'llash asosiy sabablardan birini sanalib natijalar oshishiga xizmat qiladi [2, 3, 5].

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

**Tadqiqot ishining vazifalari:**

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

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

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** O'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida mikrosikllar tuzilishining kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilib tadqiqot jarayoniga tadbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmuni ifoda etadi. Kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilgan ushbu mikrosikllarni qo'llash uslubiyati yuklamalar hajm-shiddatlarini taqsimlash yangicha pedagogik yondashuv asosida qo'llanildi (1-jadvalga qarang).

O'rta masofaga yugituvchilarning yillik tayyorgarlik siklida kuzgi-qishki mikrosikllar tuzilishi  
I tayyorgarlik bosqichi

T/r	Maq'ulot davri	Dushanba	Sehanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1	Tortuvchi mikrosikli	Chig'ayvozli mashqlar 15-20 daq.; Egiltuvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugituvchi mashqlar 10-15 daq.; Zinaga raxtdan yugituvchi oyoqlarni bir tekis yelka kengligida qilib sakrab olibqish 10 daq.; Tiklovchi yugituvchi 800 m.	Chig'ayvozli mashqlar 15-20 daqida. Egiltuvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugituvchi mashqlar 10-15 daq.; Og'ir atletika mashqlari shlanga bilan 4 xil mashq 4 setryadan, 16 kg. gantelni oyoq-son munshaklari olingiga ko'tarigan holda gantelni yugituvchi ko'tariqni mahitini, oyoq yerga tegmagan holda Sport o'yinlari 15 daqiqada. Sauna o'tkazishi.	Sport o'yinlari 60 daqiqada. 4x600 m. Qorn munshaklari uchun 5 xil mashq 20 martadan 4 setrya. Tiklovchi yugituvchi 800 m.	Chig'ayvozli mashqlar 15-20 daqiqada. Egiltuvchanlik mashqlari 10-15 daqiqada. Maxsus yugituvchi mashqlar 10-15 daqiqada. Rezinali volon aydon bilan belga bog'langan holda oyoqlarni olingiga va yugituvchi harakatini 60-70% kuch bilan 100 m. 10 marta yugituvchi. 1000 m. 2 marta 70-80% kuch bilan yugituvchi. Chig'ayvozli mashqlar 5-10 daqiqada.	Kross - 1 soat 60-70% kuch bilan yugituvchi. 100 m. kuyiksimon yugituvchi: Chig'ayvozli mashqlar (gimnastik mashqlar) mashqlar 10-15 daqiqada. Sport o'yinlari 10-15 daqiqada.	Chig'ayvozli mashqlar 15-20 daqiqada. Egiltuvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daqiqada. Maxsus yugituvchi mashqlar 10-15 daqiqada. 2000 m. 2 marta 60-70% kuch bilan yugituvchi. 1500 m. 2 marta 60-70% kuch bilan yugituvchi. 800 m. 2 marta 60-70% kuch bilan yugituvchi. 600 m. 2 marta 60-70% kuch bilan yugituvchi. Chig'ayvozli mashqlar 5-10 daqiqada.	Dam olish
2	Hajdali mikrosikli	Kross - 8 km. (150 zarf/daq.) URM - 20 daqiqada.	Erkin yugituvchi - 3 km. URM-20 daqiqada. Maxsus yugituvchi mashqlar - 500 m. Tezlikka yugituvchi -4x1500 m. 4 daq dam olish (175 zarf/daq.) 3 daqiqada dam olish.	Kross-10-12 km. (150-160 zarf/daq.) Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - kuch, g'ayim va bel munshaklari uchun mashqlar. (175 zarf/daq.)	Kross - 5-7 km. (150 zarf/daq.) Tezlik -5x100 m. Maxsus mashqlar - sakrash (1 km). Oyoq munshaklari uchun mashqlar - 20 daqiqada.	Sekin yugituvchi 3 km URM - 10 daqiqada. Maxsus yugituvchi mashqlar - 0,5 km. Yugituvchi-6x1000 m. (175 zarf/daq.) 4 daqiqada dam olish. Tiklovchi yugituvchi 800 m.	Kross - 8-10 km. (140 zarf/daq.) URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqada.	Dam olish
3	Rivojlantiruvchi mikrosikli	Kross-10-12 km. (150-160 zarf/daq.) URM - 20 daqiqada.	Sekin yugituvchi - 3 km. URM-15 daqiqada. Maxsus yugituvchi mashqlar -5x80 m. Tezlikka yugituvchi-5x100 m. 8x200/100-150 m URM -20 daqiqada.	Fartlek- 12-14 km. Yengil yugituvchi 3-4 km. (140-150 zarf/daq.) URM -20 daqiqada.	Sekin yugituvchi -6-8 km. URM-20 daqiqada. O'yin - 45 daqiqada. Oyoq munshaklari munshaklarni uchun maxsus egiltuvchanlik mashqlar - 20 daqiqada.	Sekin yugituvchi 3 km URM - 20 daqiqada. Maxsus yugituvchi mashqlar - 6x80 m. Tezlikka yugituvchi - 5x100 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqada.	Kross-10-12 km (140-150 zarf/daq.) URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqada.	Dam olish
4	Qishki masofada olki mikrosikli	Kross -8-10 km. (160 zarf/daq.) Tiklovchi mashqlar - 20 daqiqada. Tezlik - 10x100 m.	Ertalabki yugituvchi- 3 km. URM - 10 daqiqada. Maxsus yugituvchi mashqlar - 6x80 m. Tezlikka yugituvchi - 5x100 m. 5-6x1000 m (170-180 zarf/daq.)	Kross - 10-12 km. (150-160 zarf/daq.) Tezlik - 10x100 m. Tiklovchi mashqlar -20 daqiqada.	Kross - 8 km. URM - 20 daqiqada. Oyoq munshaklari uchun maxsus egiltuvchanlik mashqlar - 20 daqiqada.	Sekin yugituvchi 3 km URM-10 daqiqada. Maxsus mashqlar -6x100 m. Tezlikka yugituvchi - 6x70 m. Yugituvchi- 8x400 m. 4 daqiqada dam olish.	Kross -5-10 km. (140 zarf/daq.) URM - 20 daqiqada.	Dam olish
5	Qishki masofada	Sekin yugituvchi 3 km. URM - 20 daqiqada. 8x60 m. yugituvchi. -10x200 m. (180 zarf/daq.) Sakrash 3-5-qadam.	Kross - 10 km (140-150 zarf/daq.) Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqada.	Sekin yugituvchi 3 km. URM-10 daqiqada. Maxsus yugituvchi mashqlar -8x60 m. Yugituvchi - 3x300 m. 4 daq dam olish.	Kross - 10 km. (140 zarf/daq.) URM-10 daqiqada. Tiklovchi mashqlar -20 daqiqada.	Sekin yugituvchi 3 km URM - 15 daqiqada. Maxsus yugituvchi mashqlar - 400-300+1200 m. (masofada teshtida).	Musobaqalar yoki narozat - test topshirish.	Musobaqalar

O'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun ishlab chiqilgan kuzgi-qishki 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 bo'yicha mashg'ulotlarda olib borildi hamda olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va u

**Xulosalar.** O'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari kuzgi-qishki mikrosikllarini tizimli hamda bosqichli ishlab chiqilib, mashg'ulotlarga tadbiiq 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.

h

t

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

i

1. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotining nazariy asoslari". T.2005. 132 b.

r

2. Kerimov F.A, Umarov M.N. "Sportda prognozlashtirish va modellashtirish".

3: O'zDITI, 2005. 279 b.

s

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.

t

4. Qurbonov X.X. "Sport formasini ushlab turish davomiyligini oshirish texnologiyasi". Magistrlik dissertatsiyasi. Chirchiq-2018 yil. 116 b.

d

5. Qurbonov X.X. "Yillik tayyorgarlik siklida uzoq masofalarga yuguruvchilarning sport formasini takomillashtirish". Ilmiy maqola. "Fan sportga" ilmiy nazariy jurnal. 2020 yil 3-son. 28-31 b.

q

6. Qurbonov X.X. "O'rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga tasir etuvchi omillarni aniqlash va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi". 2022 yil 8-son. 28-32 b

d

7. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

8. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 23-30.

t

9. Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES

l

g

a

n

IN ROADCASTS." Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 4.05 (2023): 177-185.

10.Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.

11.Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.

12.Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.

13.Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.

14.Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

15.O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

16.Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.

17.Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.

18.Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.

19.Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониарджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies. Vol. 2. No. 4. 2023.

20.Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.4 (2023): 225-230.

