

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

**O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI MUSOBAQALAR
DAVRIDA BARQAROR USHLAB TURISHDA MASHG'ULOT MEZOSIKLLARINI
REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI**

10.53885/edinres.2022.30.32.070

Qurbonov Xurshid Xolliyevich

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

O'zbekiston Chirchiq.

Xurshid qurbonov@gmail.com.

Annotatsiya. Mazkur tezisdagi o'рта masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda, mashg'ulot mezosikllarini rejalashtirish bo'yicha ma'lumotlar yoritilgan.

Kalit so'zlar. Tayyorgarlik davri, musobaqa davri, o'tish davri, mashg'ulot, mezosikl, barqaror sport formasi.

Аннотация. В тезисе представлена информация о планировании ежегодных тренировочных занятий мезоциклов при сохранении стабильной спортивной формы бегунов на средние дистанции в периоде спортивных соревнований.

Ключевые слова. Тренировочный период, соревновательный период, переходный период, тренировка, мезоцикл, устойчивая спортивная форма.

Annotation. The thesis provides information on the planning of annual training sessions of mesocycles while maintaining a stable sports form of middle-distance runners during the period of sports competitions.

Key words. Training period, competitive period, transitional period, training, mesocycle, stable sports form.

Mavzuning dolzarbligi. Dunyo bo'ylab barcha sport turlari taraqqiy etib, yuqori sport natijalar va rekordlar qayd etilmoqda. Jumladan yengil atletika sport turida ham keskin kurashlar asosida jahon rekordlari o'rnatilmoqda. Mazkur sport turi ixtisosliklari ichida o'рта masofaga yugurish ixtisosligi sportchilarga yuqori darajadagi jismoniy, texnik-taktik va psixologik talablar qo'yadi [1,2].

O'рта masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklining musobaqalar davrida barqaror ushlab turish masalasi bugungi kunda o'z yechimini kutayotgan kechiktirib bo'lmas muammolardan biri sifatida, ushbu mavzuning dolzarbligini asoslab beradi.

Tadqiqotning maqsadi. O'рта masofaga yuguruvchilar sport formasini musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda, mashg'ulot mezosikllarini rejalashtirish xususiyatlarini o'rganish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari:

- o'рта masofaga yuguruvchilar sport formasini musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda, mashg'ulot mezosikllarini rejalashtirish bo'yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- o'рта masofaga yuguruvchilar sport formasini musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda, mashg'ulot mezosikllarini rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlarini yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Barcha sport turlarida mashg'ulot davrlarining muayyan muddatlariga, musobaqalar taqvim jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonini musobaqalar muddatini hisobga olgan holda rejalashtirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonini mezosikllar asosida tuzish, shu davrdagi tayyorgarlikni, mashg'ulotdagi yuklama dinamikasini ta'minlash, vosita va metodlarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash sportchiga pedagogik ta'sir ko'rsatishni, organizmni qayta tiklash jarayoni bilan qo'shish natijasida kerak bo'ladi [2,4].

O'рта masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirishda ko'pincha tortuvchi, bazali tayyorgarlik nazorat, musobaqa oldi va musobaqa mezosikllarini rejalashtirish asisida olib boriladi [3].

Tortuvchi mezosikllar - asosiy vazifasi sportchini, maxsus mashg'ulot ishlarini samaradorliroq bajarilishiga asta-sekin kiritilishidan iboratdir. Bu esa mashqlarni ishlatish bilan imkoniyatlarni oxiriga qaratilgan tizim va mehanizmlarni darajasini aniqlovchi har xil chidamlik turlarini rivojlantirish imkoniyatlari tezkor - kuchlilik va zgiluvchanlik sifatlarini tanlab takomillashtirish. Oxirgi xisobda ishning samaradorligini oxiriga qaratiladigan harakat ko'nikmalari va malakalarini tashkil toptirishdan iboratdir.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Bazali mezosikllar - organizmni asosiy tizimlarni funksional imkoniyatlarini ko'tarib, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, texnika-taktika, va psixologik tayyorgarliklar takomillashtiriladi.

Tayyorgarlik nazorati mezosikllari - sportchini oldingi mezosikllarda erishgan imkoniyatlari sintez qilinadi yoki integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Mashg'ulot jarayonida ko'pincha musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini musobaqa sharoitiga maksimal ravishda yaqinlashtiriladi.

Musobaqa oldi mezosikllari - sportchini tayyorlash jarayonidagi xatolarni yo'qotishga texnik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan. Bu mezosikllarda asosiy o'rinni maqsadga muvofiq ravishda psixologik va taktik tayyorgarlik tashkil qiladi.

Musobaqa mezosikllarini soni va tuzilishi sport turini, sport taqvimini xususiyati, sportchining malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Siklik xarakterdagi sport turlarida, asosiy musobaqalar ko'pincha 1 oydan 2 oygacha davom etadi, bunda bir yoki ikkita musobaqa mezosikli bilan almashtirilgan holda o'tkazilishi mumkin.

Mikrosikl va mezosikllarni qo'shib olib borish - mezosiklni oldiga qo'yilgan vazifasiga qarab, uning ichiga vositalari va yo'nalishi bo'yicha:

- tayyorgarlikni ayrim tomonlarini:

- integral tayyorgarligini amalga oshirishni:

- katta yuklamadan keyin o'tadigan adaptatsiya jarayonini tiklanishiga sharoit yaratishni o'z ichiga oladigan mikrosikllar kiradi.

Mikrosikllarni har xil tiplari ularning yuklamasini umumiy summasini ko'p xususiyatlarini ham mezosiklni tipi bilan aniqlanadi haftalik mikrosikllarni umumiy summasini har xil mezosikllar tipida birlashtirish yuqori klassifikatsiyali sportchilar tayyorgarligi uchun ham qo'llaniladi (1-jadval).

Mashg'ulot davrlari xususiyatlarini ko'rsatish har bir davrda mashg'ulot jarayonining ma'zmunini va tuzilishini harakterlab beruvchi o'ziga xos belgilarini ko'rsatish va bir davrdan ikkinchi davrga o'tilishi munosabati bilan bu belgilar o'zgarishni kuzatib borishni o'z ichiga oladi. Yuqorida esa tayyorgarlik davridagi mezosikldan namuna keltirildi va mashg'ulotning turli bosqich va davrlarida ham shu davr oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni hal qiluvchi bir nechta mezosikllar tashkil etiladi hamda bu mezosikllar makrosikllarni hosil qilgan holda yillik mashg'uloty siklini hosil qiladi.

Xulosa. O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklining musobaqalar davrida barqaror ushlab turish ko'p omilli xususiyatlarga ega bo'lib, mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar ushbu mavzuning mazmun – mohiyatini to'liq ochib bera olmaydi.

O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklining musobaqalar davrida barqaror ushlab turish murakkab jarayon bo'lib, chuqur o'rganish va tahlil qilishlar natijasida yuqoridagi mezosikllarning tuzilishi qonuniyatlarini va tanlangan sport turining xususiyatlarini inobatga olgan holda rejalashtirish va amaliyotda qo'llash, yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil. 181 b.

2. Xo'jamkeldiyev G.S "Oliy sport mahorati maktabi o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tezkor chidamliligini tarbiyalash". Magistrlik dissertatsiyasi: T: 2015 yil 94 bet.

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

4. 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 bet.

58. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

59. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.П. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

60. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

61. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

62. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

63. Джураева Махасты Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятальности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

64. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-laniladigan-tamoyillar>

65. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

66. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

67. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

68. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

69. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

70. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

71. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

72. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

73. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf

1-jadval.

O'rta masofaga yuguruvchilar yillik mashg'ulotlarida haftalik mikrosikllarning tuzilishi
I-tayyorgarlik mezosikli

	Mashg'ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Ya k-shana
1	Tortuvchi mikrosikl	Kr. -10-12 km (150zar/daq) TRM – egiluvch.rivojl. mashq.; kuch.press toshlarni uloqtirish	Sport, o'yinlari - 90 daq URM - 20 daq TRM - 20 daq sakrash, uloqtirish	Kr. - 10-12 km (160zar/daq) tezl. 100-150 m (hajm 1km) TRM - 20 daq	SYU-2 km SYU - 20 daq MM-5-6x60 m oyoq kaft mushakl rivojl. uchun EMM	Kr. - 10-12 km URM - 10 daq TRM - 30 daq sakrash uloqtirish	Sport o'yinlari - 90 daq SUM-5-6x80 mTRM- 30 daq	dam olish
2	Hajmli mikrosikl	Kr.-12-15 km (150 zar/daq) URM - 20 daq	EYU - 3 km URM-20 daq MM-500 m Tezl.-3-4x1500 m (175 zar/daq)/3 daq dam olish	Kr.-10-12 km (150-160 zar/daq) TRM-kuch, pressa;bel mush; tort yokishlar	Kr. - 5-7 km (150 zar/daq) Tezl. -5x100 m MM - sakrash (1 km) tovon mushak.uchun EMM	SYU - 3 km URM - 10 daq MM - 0,5 km B.-5-6x1000 175 zar/daq)/1000 m	Kr. - 15-20 km (140 zar/daq) URM - 10 daq TRM - 30 daq	dam olish
3	Rivojlantiruvchi mikrosikl	Kr.-12-15 km (gacha 150-160 zar/daq) URM - 20 daq	SYU - 3 km URM-15 daq SUM-5 6x80 m Tezl.-5x100 m B. v g URM – 6 80x200/100-150 m bega trustsoy +200 m URM	Fartlek- 14 km peremenno 3-4 km (gacha 140-150 zar/daq) URM - 20 daq	SYU - 6-8 km URM-20 daq O'yin - 45 daq EMM uchun m-ts nog	SYU-3 km URM - 20 daq SUM - 5-6x80 m Tezl. - 5x100 m B. v g URM - 5-7x250- 300/200 m bega trustsoy+200 m bega pod g URM	Kr.-15-18 km (gacha 140-150 zar/daq) URM - 10 daq TRM - 30 daq	dam olish
4	Qishki musobaqaloldi mikrosikl	Kross -8-10 km (160 zar/daq) TRM - 20 daq Tezl. - 10x100 m	EYU- 3 km URM – 10 daq MM - 6x80 m Tezl. - 5x100 m; 5- 6x1000 m (170-180 zar/daq)	Kr. -10-12 km (150-160 zar/daq) TRM-20 daq Tezl. - 10x100 m	Kr. -8 km URM – 20 daq tovon mushakl. Rivoj uchun EMM	SYU - 3 km URM MM-6x100 m Tezl. - 6x70 m YU.- 8-10x400 m	Tiklanish Kr. - 5-10 km (140 zar/daq) URM - 20 daq	dam olish

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil
28-29 aprel

5	Qishki musobaqa	<p>SYU- 3 km URM - 20 daq MM - 8x60 m YU. - 10x200/200 m (180 zar/daq) Sakrash 3-5- qadam</p>	<p>Kross - 10 km (140-150 zar/daq) TRM</p>	<p>SYU - 3 km URM-10 daq SUM-7- 8x60 m YU. - 3x300 m /4 daq dam olish</p>	<p>Kr. -10 km (140 zar/daq) URM.-10 daq TRM -20 daq</p>	<p>SYU-3 km URM, MM Tezl.- 6-7x80 m Ritm.yugur - 400+300+1200 m(musobaqa tezl)</p>	<p>Musobaqalar yoki nazorat - test</p>	<p>Musobaqalar</p>
---	-----------------	---	--	---	---	--	--	--------------------