

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 MIKROSIKLLARINI
REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI**

10.53885/edinres.2022.98.12.112

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, mikrosikllarni rejalashtirishning o'ziga xos yondashuvi bo'yicha ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar. Mashg'ulot, tayyorgarlik davri, musobaqa davri, o'tish davri, barqaror sport formasi, mikrosikl.

Аннотация. В данном тезисе представлена информация об уникальном подходе к планированию микроциклов для поддержания стабильной формы на соревнованиях бегунов на средние дистанции во время ежегодных тренировок.

Ключевые слова. Тренировка, подготовительный период, соревновательный период, переходный период, стабильная спортивная форма, микроцикл.

Annotation. This thesis provides information on a unique approach to microcycle planning to maintain stable form in competitive middle distance runners during annual training.

Key words. Training, preparatory period, competitive period, transitional period, stable sports form, microcycle.

Mavzuning dolzarbligi. O'рта masofaga yuguruvchilar mashg'ulotlarni rejalashtirishning yangi zamonaviy tizimlarini ishlab chiqish va texnologiyalar asosida tashkil etish kechiktirib bo'lmaz masalalardan biriga aylanib bormoqda. Sport mashg'ulotlarining qanchalik mukammal ishlab chiqilganligi bevosita, tanlangan sport turida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning yuqori darajada tashkil topishi orqali yuqori sport natijalariga erishish uchun zamin hozirlaydi.

Bugungi kunda yengil atletikachilarimiz saralash musobaqalarida yuqori natijalarini qayd etmoqda ammo, asosiy musobaqalarda natijalar keskin pasayish holatlari ham kuzatilmoqda. Buning asosiy sababi saralash musobaqalari va asosiy musobaqalar oralig'ida (adaptatsion) moslashuv jarayonlari bilan bog'liq bo'lib, o'z ta'sirini ko'rsatmoqda [3,4]. Sport formasini barqaror ushlab turish orqali mavsumning asosiy musobaqalarida yuqori natijalarni ko'rsatish mumkin, ushbu mavzuning dolzarb ekanligini ko'rsatib beradi.

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

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalarni hal etildi;

- o'рта masofaga yuguruvchilar musobaqalar davrida sport formasini barqaror ushlab turishda mashg'ulot mikrosikllarini rejalashtirish bo'yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;

- o'рта masofaga yuguruvchilar musobaqalar davrida sport formasini barqaror ushlab turishda mashg'ulot mikrosikllarini rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlarini yoritib berish.

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

Tadqiqotning muhokamasi. Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar o'рта masofaga yuguruvchi sportchilar sport formasini musobaqalar davrida barqaror ushlab turish jarayonida mashg'ulotlarni quyidagi tartibda rejalashtirish tavsiya etiladi. Unga ko'ra tayyorgarlik davrida tortuvchi mikrosikl, UJT va funksional tayyorgarliklarni oshirishga alohida etibor qaratiladi. Musobaqa oldi tayyorgarligida esa MJT ni oshirish hato va kamchiliklarni to'g'rilash, TTT ni oshirish, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa mahoratni oshirish, ekstra-intensiv mikrosikllar, nazorat mikrosikli, musobaqa mikrosikli, psixologik tayyorgarlikni oshirish, irodaviy fazilatlarini tarbiyalash kabi vazifalar hal etiladi [1,2].

Musobaqa davrida esa sportchi individual imkoniyatlarini to'la ko'rsatib berishini ta'minlash, integral tayyorgarlikni namoyish etish, yuksak sport natijasiga erishish, shiddatli mikrosikl, musobaqa mikrosiklida bor imkoniyatdan maksimal foydalanishlarini ta'minlash kabi vazifalar bajarilishi lozim [3,4].

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'tish davrining asosiy vazifalari esa organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo'llash, tiklovchi mikrosikl, sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish bilan birgalikda sportchini ish qobiliyatini ushlab turish faol dam olishni ta'minlash va boshqa bir qator tadbirlarni o'z ichiga oladi (1-jadval).

1-jadval.

O'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot mikrosikllarining tuzulishi

| Tayyorgarlik davri | Musobaqa oldi tayyorgarlik davri | Musobaqa davri | O'tish davri |
|---|---|--|---|
| -Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish -Tortuvchi mikrosikl -Hajmli mikrosikl -Funksional holatni yaxshilash -TTT ni oshirish -Tortuvchi mikrosikl | -Zarbdor haftalar -Shiddatkor mikrosikl -Nazorat mikrosikl -MJT ni oshirish hato va kamchiliklarni to'g'rilash -TTT ni oshirish -Maxsus chidamlikni rivojlantirish -Ekstra-intensiv mikrosikllar -Musobaqa mikrosikl -Psixologik tayyorgarlikni oshirish | -Sportchi individual imkoniyatlarini to'la ko'rsatib berishini ta'minlash -Integral tayyorgarlikni namoyish etish -Shiddatli mikrosikl -Musobaqa mikrosiklida bor imkoniyatdan maksimal foydalanish | -Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo'llash -Tiklovchi mikrosikl: Sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish. -Sportchini ish qobiliyatini ushlab turish faol dam olishni ta'minlash. |

O'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik siklining rivojlantiruvchi bazaviy tayyorgarlik davrida: tortuvchi mikrosikl, sportchilarni sog'lig'ini mustahkamlash, garmonik rivojlanishini taminlash, UJT va MJT rivojlantirish, jismoniy tayyorgarligini oshirish, funksional tayyorgarligini rivojlantirish, sport formasini shakllantirish vazifalari hal etiladi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik davri: MJT rivojlantirish, TTT ni oshirish, psixologik tayyorgarlikni oshirish, irodaviy fatilatlarini rivojlantirish, yuqori sport formasiga olib chiqish vazifalari hal etiladi. I-musobaqa davri: yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish, sportchi o'zining individual xususiyatlarini namoyish etish, maxsus chidamlikni rivojlantirish, sport formasini yuqori darajaga chiqqanligini erishilgan sport natijalari orqali o'z isbotini topadi.

O'tish davri: organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo'llash, tiklovchi mikrosikl, sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish, portchini ish qobiliyatini ushlab turish faol dam olish ishlari o'z o'rnida to'g'ri amalga oshirilishi orqali o'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik siklining asosiy musobaqalar davrida sport formasini barqaror ushlab turishga erishish mumkin bo'ladi.

Xulosa. O'rta masofaga yuguruvchilar musobaqalar davrida sport formasini barqaror ushlab turishda mashg'ulot mikrosikllarini rejalashtirish ko'p omilli xususiyatlarga ega bo'lib, mavjud adabiyotlar ushbu mavzuning mazmun - mohiyatini ochib berishning optimal yo'lini hosil qilmaydi.

O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda, mashg'ulot mikrosikllarini rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish va o'tkazish muhim bo'lib, uni mashg'ulotlar jarayonida vosita usullar bilan muvofiqligiga e'tibor qaratgan holda qo'llash, yuqori sport natijalariga erishishda muayyan darajada ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Shokirjonova K.T, Shokirjonov T.A. "Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning vosita va metodlari". o'quv uslubiy qo'llanma O'zDJTI. T: 2014 y. 47 b.
2. Olimov M. S. "O'rta masofaga yuguruvchi sportchi talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi". T: 2011 yil. 68 b.
3. Qurbonov X.X. "Sport formasini ushlab turish davomiyligini oshirish texnologiyasi". Magistrlik dissertatsiyasi. Chirchiq-2018 yil. 6-7 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.

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

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
4. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01410. X.
5. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
7. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
8. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
9. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
10. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
11. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
12. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
13. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
14. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
15. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 16.
17. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
18. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
19. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
20. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
21. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.

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

22. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

23. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

24. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

25. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

26. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

27. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.

28. 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).