

MEZOSIKLLARNI TAYYORLASHNING XUSUSIYATLARI VA TRENIROVKA JARAYONINI RATSIONLASH

Muzafarova Lyudmila Menslamovna

NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti.

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchillarni trenirovka jarayonlarini tartiblashtirish yo'llari, sikllar o'rtasidagi jarayonlar va guruxlar ratsionini tuzish to'g'risida amaliy metodikalar ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Intensivligi, improvizastiyalash, texnikaviy usullar, psixologik muhit, tizim, fiziologik xususiyat, JEL, funktsional qoldiq, o'pka ventilyastiyasi, aerobik, anaerobik imkoniyatlar, absolyut ko'rsatkich, veloergometr, MKD, MPK, OMK, CHSS, AD, atletik tayyorgarlik, atletizm, intensivlashish, ontogenez, kompleks mashg'ulotlar, jismoniy fazilatlar, gerkules, URM MMT potentsiallig.

KIRISH:

Mezostikllarni OMS tuzilishini hisobga olgan holda bunyod etish sportchi qizlarning yuqoriroq umumiy ish qobiliyatini ta'minlash, ish qobiliyatining yuqori darajasi va ma'qul psixik holatda ular organizmining optimal holatida asosiy o'quv-mashg'ulot ishlarini bajarish uchun zamin yaratishga imkon beradi. Mashg'ulotlarni ushbu alpozda tashkillashtirish bo'yicha ko'makchi va asosiy mezostikllar, aksariyat nazorat-tayyorlov mezostikllar, ya'ni rejalashtirilayotgan sport natijalariga erishish, tayyorgarlikning turli jabhalarini har tomonlama shay holatga kelitirish uchun zarur bo'lgan texnik va taktik hamda funksional shart-sharoitlarni yaratish bilan bog'liq bo'lgan mezostikllar uchun shart bo'lmog'i darkor. Musobaqalardan oldingi va ayniqsa, musobaqalarga oid mezostikllarga kelganda esa, ularning tuzilishi va yuklovlar dinamikasiga bo'lajak musobaqalarni o'tkazish muddati va ularning OMS fazasiga nechog'lik muvofiqligiga qarab jiddiy o'zgarishlar kiritilishi mumkin. Tajriba shuni ko'rsatadiki, musobaqalardan oldingi va musobaqalarga oid mezostikllarni bunyod etishda mazkur omillarni hisobga olgan holda musobaqalar muddati yuklovlarni ko'chirish nuqtai nazaridan olib qaraganda eng noqulay OMS fazalariga to'g'ri kelgan taqdirda ham sportchi chiqishlarining natijalari anchagina yuqori bo'lib chiqadi. Bayon etilgan fikrdan shu g'oya o'z isbotini topadiki, ko'rsatilgan mezostikllarda hajmi va intensivligi yuqori bo'lgan mashg'ulotlar yuklovini rejalashtirish, nazorat musobaqalarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir va bu musobaqalarda oldinga bo'ladigan asosiy



o'yinlarni sportchi qizlar funksional holati nisbatan noqulay bo'lgan OMS fazalarida ham o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Guruhlarni rastional tarzda tuzish

Ushbu masalaga mashg'ulotlar jarayoniga tegishli muhim tashkiliy muammolardan biri sifatida qaraladi. Xususan, ko'pgina murabbiylar turli yoshdagi va tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgan o'yinchilardan tashkil topgan guruhlar bilan ish olib boradilar. Ishni bu tarzda tashkillashtirish malakali sportchilarga ham iqtidorli o'smir va qizlarga ham hech kanday foyda keltirmaydi. Kamroq tajribaga ega bo'lganlar yuqori malakali sportchi qizlar bilan yonma-yon ishlar ekan, odatda eng yuqori natijalarga tayyorgarlik bosqichiga xos bo'lgan shunday uslub va vositalarni qo'llaydilarki, bular kuchli rag'batlantiruvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulotlarda doimiy raqobatning yo'qligi bois yuqori malakali sportchi qizlarda mashg'ulotlardan sovib ketish hollari kuzatiladi, natijada ular o'z funksional imkoniyatlarini kerakli darajada safarbar eta olmaydilar.

Hozirgi davrda murabbiylar tarkibida nisbatan tor ixtisoslashuvga moyillik tendensiyasi kuzatilmoqda: ba'zi murabbiylar ta'lim va tanlov bilan shug'ullansalar, boshqalari kamolotga erishishning birlamchi bosqichida mashg'ulotlar o'tkazish, yana boshqalari esa malakali sportchilar bilan ish olib boradilar. Buni faqat shu holatdagina to'g'ri deb aytish mumkin, bashartiki bolalar bilan ishlaydigan murabbiylar o'z faoliyatlariga ko'p yillik tayyorgarlik vazifa va talablari nuktai nazaridan yondoshsalar hamda yosh sportchilar bilan ish olib borganida uzviy masalalarni tezda hal qilish ilinjida yuqori natijalarga erishish borasida sportchi qizlar bilan ko'p yillik ish olib borish bilan bog'liq bo'lgan asosiy vazifaga ikkinchi darajali masala deb qaramasalar. Sportchi qizlar mashg'ulotlariga yuqori darajadagi jo'shqinlik ato etish mashg'ulot jarayonini rag'batlantiruvchi zabardast omil bo'lib xizmat qiladi. Ushbu yo'nalishda olib boriladigan ish uslublari va shakllari turlicha bo'lishi mumkin: mashg'ulot topshiriqlarini bajarishda musobaqaviy uslubni qo'llash, mashg'ulot dasturlarining nihoyatda xilma-xilligi va ularni muntazam yangilab turish.

Mashg'ulotlarning ichki tuzilishi

Mashg'ulotlar jarayoni tuzilishiga quyidagicha tavsif berilishi mumkin: sport mashg'ulotlarining turli qirralari o'rtasidagi o'zaro aloqa va munosabat (URM va MMT, texnikaviy, psixik va jarayonlar); mashg'ulot va musobaqa yuklovlari parametrlari nisbati (bajariladigan ishning hajmi va intensivligi, umumiy ish hajmida musobaqaviy yuklov hajmi); mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismlari o'rtasida tadrijiylik va o'zaro aloqa (mashg'ulot darslari, mikro va mezostikllar, davrlar, bosqichlar).

Mashg'ulot jarayonida ichki tuzilmaning uch darajasi mavjuddir:

- **Mikrotuzilma** - ya'ni alohida mashg'ulot darslari va mikrosikllar tuzilmasi;
- **Mezotuzilma** - ya'ni o'rta stikllar va maqsadga yo'naltirilgan mikroistikllar silsilasini o'z ichiga olgan mashg'ulot bosqichlari tuzilmasi;
- **Makrotuzilma** - ya'ni mashg'ulotlarning katta stikllari tuzilmasi. Ushbu tasavvurlarga muvofiq sport mashg'ulotlarini rejalash muammosi oqibatda mashg'ulot jarayonidagi xilma-xil uzviy tuzilmalarni rastional tarzda barpo etish, tayyorgarlikning



turli tomonlari o‘rtasida optimal o‘zaro nisbat, mashg‘ulotlardagi rag‘batlantira oladigan yuklovlar sportchilar organizmida ro‘y berayotgan uzviy va funksional o‘zgarishlarga hamda ulardan foydalanish shartlari o‘rtasidagi mutanosiblikni bunyod etishga olib keladi (bunda eng avvalo ish va hordiqdagi optimal tartib, to‘laqonli va boshqariladigan qayta tiklanish va ovqatlanish ko‘zda tutiladi).

Har qanday mashg‘ulotlar darsi boshlanishida o‘yinchilarda ish qobiliyatining sekin-asta oshishi, ya‘ni ishga kirishish davri kuzatiladi. Ushbu davr har qanday muskul faoliyatiga xos bo‘lib, biologik qonuniyat darajasiga egadir. Ishga kirishish davrida harakatlarning kerakli stereotipi ishga tushadi: koordinatsiya yangilanadi, ish birligiga ketadigan quvvat miqdori kamayadi, ya‘ni uning foydali harakat koeffisienti ortadi, vegetativ funksiyalarni boshqarish yaxshilanadi, shu bilan birga alohida tizimlar faollashuv jarayoni bir vaqtning o‘zida ketmaydi. Mashg‘ulot darsining asosiy qismida uning eng muhim muammosi hal etiladi. Bajarilayotgan ish eng xilma-xil bo‘lishi, shuningdek, MMT va psixologik tayyorgarlikning turli qirralarini oshirishni optimal texnikani takomillashtirish va hokazolarni ta‘minlashi mumkin. Bu qismning davomlilikgi unda ishlatiladigan mashqlarning xarakteri va uslubiyati hamda mashg‘ulot yuklovining miqdoriga bog‘liqdir. Mashqlarni tanlash, ularning soni mashg‘ulot yo‘nalishi va uning og‘irligini belgilab beradi. Sportchi organizmiga mashg‘ulot amaliyotlarining ta‘sir darajasini belgilab beruvchi asosiy omil bo‘lib yuklov miqdori namoyon buladi. Yuklov mikdori qanchalik ko‘p bo‘lsa, sportchining toliqishi va uning ish ta‘minotida intensiv tarzda qatnashuvchi funksional tizimlaridagi siljish ham shunchalik ko‘p bo‘ladi. Og‘irlik miqdori tiklanish jarayonlarida ham o‘z aksini topadi: kam miqdordagi yuklovlardan so‘ng ushbu jarayonlar bir necha o‘n daqiqa yoki soatlar mobaynida davom etadi, katta mikdordagi yuklovlar ta‘siridan so‘ng uzoq davom etadigan davrni talab qilishi va bu davr bir necha sutkani qamrab olishi mumkin. Mashg‘ulotlar jarayonida ishlatiladigan mashqlar yo‘nalishi turli xil maxsus tayyorgarlik va musobaqaviy mashqlarni tanlash va ularni qo‘llash bilan belgilanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sokolova N.D., Ismatullaev X.A., Ganieva F.V., Kurs lekstiy III kursa. T., O‘zDJTU, 1997
2. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Metodi i sredstva vospitaniya fizicheskix kachestv v basketbole. Metod.rekomendatsii. T., 1996
3. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbol o‘yinida hakamlarning joylanishi va ularni uzaro xarakatlari. Metod.qo‘llanma. T., O‘zDJTU, 1996
4. Ismatullaev X.A. Bekbol uyining rasmiy koidalari. Metod.qo‘llanma. T., O‘zDJTU i TDPU, 2001
5. F.A. Askarov, SS Kambarov, NR Ummatov - Theoretical & Applied Science, 2020

