

ЎСМИР СПОРТЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Тожиев Музафаржон Акбарович

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси профессор в.б., п.ф.б.ф.д.(PhD)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15208602>

Аннотация: Мазкур мақола ўсмир спортчиларнинг чидамлилигини шакллантиришга бағишланган бўлиб, бунда машғулот юкламаларининг шиддат зоналари бўйича тақсимланиши, аэроб, аэроб-анаэроб, аралаш ва анаэроб жисмоний юкламаларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири, машқларни бажаришда машғулот юкламаларининг 5 та таркибий қисмлар билан ифодаланиши, шунингдек, чидамлилиқни ривожлантиришда ўлчанган юклама билан узлуксиз машқлар услуги, такрорий ва танаффусли машқлар услуги, ўйин услуги, мусобақа услуги ва айланма машғулот услубларидан фойдаланиш йўллари ёритиб берилган.

Калит сўзлар: ўсмир спортчиларни тайёрлаш, машғулот юкламалари, аэроб, аралаш, аэроб-анаэроб, ўйин услуги, мусобақа услуги, айланма машғулот услуги.

МАШИНЫ ДЛЯ ВТОРИЧНОЙ ПЕРЕРАБОТКИ ОТХОДОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: Настоящая статья посвящена формированию качества выносливости у юных спортсменов, здесь раскрывается распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности, влияние аэробных, аэробно-анаэробных, смешанных и анаэробных нагрузок на организм занимающихся, пять компонентов, характеризующих тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений, а также использование следующих методов при развитии общей выносливости: метода непрерывных упражнений с измеренной нагрузкой, метода повторного и интервального упражнения, игрового метода, соревновательного метода и метода круговой тренировки.

Ключевые слова: подготовка юных спортсменов, тренировочная нагрузка, аэробная, смешанная, аэробно-анаэробная, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки.

RECYCLING MACHINES TO DEVELOP THE PHYSICAL FITNESS OF TEENAGE ATHLETES

Abstract: This article is devoted to the formation of the quality of endurance in young athletes, it reveals the distribution of training loads by intensity zones, the effect of aerobic, aerobic-anaerobic, mixed and anaerobic loads on the body of those involved, five components characterizing training loads when performing physical exercises, as well as the use of the following methods in the development of general endurance: the method of continuous exercises with measured the method of repetitive and interval exercises, the game method, the competitive method and the circular training method.

Keywords: training of young athletes, training load, aerobic, mixed, aerobic-anaerobic, game method, competitive method, circular training method.

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги ва зарурати. Кўплаб ривожланган давлатларда спортчиларни тайёрлаш жумладан бошланғич тайёргарлик гуруҳида шуғулланувчи ўсмирларнинг машғулоти жараёнини самарали ташкил қилишда чидамлилиқ сифатини ривожлантириш масалаларига катта эътибор қаратилмоқда. Спортнинг барча турларида чидамлилиқ қобилятини шакллантириш ёш спортчиларни тайёрлаш тизимининг мажбурий таркибий қисми сифатида асосий ўрин эгаллайди[2]. Чидамлилиқ сифати спортчининг ҳаракат фаоллигини сақлаб қолиш қобилятини спорт амалиётида намоён қилиш ва юкламаларни аэроб-анаэроб шиддат зоналари бўйича табақалаштириш талабларини қўймоқда. Шу сабабли ўқув-машғулоти жараёнини оқилона ташкил этиш муҳим жисмоний сифатлардан бири бўлган чидамлилиқни шакллантириш самарадорлигига эришиш имконини яратмоқда[3,4].

Республикада ўрта ва узоқ масофаларга югурувчи ўсмирларнинг спорт машғулоти жараёнини самарали ташкил этишда чидамлилиқ сифатини ривожлантириш (узлуксиз) усуллари алоҳида эътибор қаратилмоқда. “Ҳар томонлама етук ва юксак маданиятга эга, жисмонан соғлом инсонни шакллантириш учун аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги билимлари ва малакасини ошириш, иқтидорли ёшларни саралаш ҳамда спортчининг чидамлилигини аниқлаб берувчи омиллар тўғрисидаги масаланинг ҳал этилиши муайян спорт турида чидамлилиқни ривожлантириш самарадорлигини назорат ва таҳлил қилиш билан узвий боғлиқ”. Ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларнинг чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган усуллари жорий этишга қаратилган чора-тадбирлар ҳам турлича кўриниш олмоқда. Спортчиларимиз томонидан Олимпия ўйинларида кўрсатилган юқори натижалар ва ўрнатилган рекордлар Ўзбекистон Республикасида ушбу соҳада тизимли ислохотлар олиб борилаётганлигидан далолат беради. Ҳозирги вақтда спорт машғулоти назариясида йиллик циклни турли босқичлари ва даврларида тайёргарлик воситаларини мақсадли танлашни амалга ошириш, чидамлилиқни ривожлантиришга йўналтирилган машғулоти юкламаларига мослаштириш механизмларини ишлаб чиқиш, 10-16 ёшдаги спортчиларни асосий мусобақаларга жароҳат олмаган ҳолда тайёрлаш бўйича намунавий дастурлар ишлаб чиқиш зарурати мавжуд.

АСОСИЙ ҚИСМ

Шу билан бирга, 10-16 ёшли ўсмир спортчиларда чидамлилиқни шакллантириш муаммолари бўйича ҳалқаро илмий-тадқиқот институтлари, олий ўқув юртилари изланишлар олиб бормоқдалар, шунингдек, етакчи илмий-спорт марказлари бугунги кунда кўп йиллик спорт машғулоти ташкил қилиш, ўсмирларда чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда ҳафталик циклларда машғулоти юкламаларини шиддат зоналари бўйича тақсимлаш юзасидан қатор тадқиқотлар ўтказмоқдалар[5].

Муаммони чуқур ўрганиш ва таҳлил қилиш учун қуйидаги вазифаларни белгилаб олинди.

енгил атлетика спорт турларида ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши даражасини инобатга олган ҳолда уларда чидамлилиқнинг ривожланиш даражасини баҳолаш тизимини ишлаб чиқиш;

енгил атлетика спорт турларида ўқув-машқ машғулоти ташкил қилишда индивидуал-гуруҳли методдан фойдаланган ҳолда ёш спортчиларда чидамлилиқнинг ривожланишини педагогик назорат қилишдан фойдаланишни тажрибада асослаш.

Бошланғич тайёрлов гуруҳи учун ўқув йили режаси тузиб чиқилди. Бунда ўқув йилининг йиллик цикли ойларга бўлинди ҳамда микроцикллар аниқланди.

Тайёргарлик даврида болаларнинг ҳар томонлама жисмоний ва функционал даражасини ошириш вазифаси, мусобақа даврида эса умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ҳамда техник-тактик маҳорат ва умумий чидамлилиқ даражасини ошириш вазифаси қўйилди.

Югуриш юкламаларининг умумий ҳажми 1400 км.ни ташкил қилди. Аэроб югуриш ҳажмининг режими ЮҚТ дақ. 150 зарба бўлган 1179 км.ни, аралаш югуриш ҳажми режимида ЮҚТ дақ 156-175 зарба бўлган 195 км. ни ташкил этди.

Назорат гуруҳида БЎСМ дастурига биноан машғулотлар ўтказилди. 312 соат ичида УЖТ ва МЖТ ҳамда техникани такомиллаштириш машқлари бажарилди. Машғулотларни режалаштириш мақсадида қуйидаги микроцикллардан фойдаландик:

1. Тортувчи-тайёргарлик даврининг бошида қўлланилди. Бу микроциклнинг ўзига хос тарафи давомий юриш ва ЮҚТдақиқада 140 -150 зарба бўлганда югуриш ва юришнинг алмашлаб қўлланилишидир.

2. Ривожлантирувчи (умумтайёрловчи) - асосий йўналганлик умумий ва баъзи ҳолларда махсус чидамлилиқнинг намоён бўлиши билан боғлиқ бўлган энергия таъминотининг аэроб механизмлари ривожлантирилди ва такомиллаштирилди.

Ўрта масофага югурувчи болаларни йил давомида тайёргарлик даврларига нисбатан босқичларга қуйидагича бўлиб чиқдик. Режага асосан 5 та босқич бўйича ўқув ишлари олиб борилди:

1. Функционал ва жисмоний тайёргарликнинг ҳар томонлама ривожланиш даражасини ошириш босқичи. 2. Махсус ривожлантирувчи машқлар ва техник тайёргарлик даражасини ошириш босқичи. 3. Жисмоний функционал ва техник тайёргарлик даражасини ошириш босқичи. 4. Техник-тактик маҳорат ва махсус чидамлилиқ даражасини ошириш босқичи. 5. Спорт иш қобилиятини ушлаб туриш ва фаол дам олиш босқичи.

1. Функционал ва жисмоний тайёргарликни ҳар томонлама ривожлантириш даражасини ошириш босқичи. Бу босқич 3 ой вақтни ўз ичига олди. Сентябрь ойида тортувчи мезоциклдан фойдаландик. Бунда югуриш юкламаларининг умумий ҳажми 110 км.ни, аэроб режимдаги югуришларнинг ҳажми ҳам 90 км.ни ташкил қилди. Махсус югуриш, сакраш машқлари 2 км.ни, умумий жисмоний тайёргарлик (спорт ўйинлари, сузиш ва б.) 10 соат, тиббий кўрикдан ўтиш 4 соатни ўз ичига олди. Тайёргарлик даврининг асосий ривожлантирувчи мезоциклларига октябрь, ноябрь ойлари киритилди. Асосий ривожлантирувчи мезоциклнинг вазифаси функционал ва жисмоний тайёргарликнинг ҳар томонлама ривожланиш даражасини оширишдир.

1-жадвал. Тортувчи (жалб қилувчи) ва ривожлантирувчи микроциклларнинг тузилиши ва мазмуни

№	Микроцикл номи	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба	Якшанба
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1.	Тортувчи (жалб килувчи)	УРМ-15 дақ УЖТ-30дақ Ўйин-15дақ Акр-ка-10 дақ Кр-1,5км (150зарба)		УРМ-15дақ УЖТ-30дақ Ўйин-15дақ Кросс тайёр -10- 15 Кр-4км (ЮҚТ дақ.150 зарба)	Дам оли ш	Ўрта масофага югур(макс шиддати 80%) 3x100+ 3x200/200 Сек. югуриш-2км		Дам олиш
2.	Ривож лан тирувч и	УРМ-10 дақ УЖТ-20дақ Тезлан-4x50м Акр-ка-10 Кр-2км (ЮҚТ дақ. 150 зарба)		УРМ-10 дақ МЮМ-6-8x50м УЖТ-30дақ Уйин-15дақ Кросс-1,5км (ЮҚТдақ. 150 зарба)	Дам оли ш	УРМ-10дақ Уйин-15дақ Югур-3км (ЮҚТ дақ. 150 зарба) Сек. югуриш- 2км суръатли)		Дам олиш

Октябрь ойида югуриш юкламаларининг умумий ҳажми 100 км.ни, аэроб режимдаги югуриш ҳажми 83 км.ни, аралаш режимдаги югуриш ҳажми 15 км.ни, махсус югуриш ва сакраш 2 км.ни, умумий ривожлантириш машқлари 10 соатни, назорат ўтказув синовлари 2 соатни ташкил қилди.

Ноябрь ойида югуриш юкламаларининг умумий ҳажми 145км.ни, аэроб режимдаги югуришлар ҳажми 118 км.ни, аралаш режимдаги югуриш ҳажми эса 24 км. ни, махсус югуриш ва сакраш машқлари 3 км. ни, умумий жисмоний тайёргарлик 10 соатни ташкил этди. Булар учун қуйидаги ривожлантирувчи ва техник тайёргарлик микроцикллари режалаштирилди (2-жадвал).

Бу босқичда иккита мезоцикл тортувчи ва 1-чи асосий ривожлантирувчи мезоцикллар режалаштирилди. Ҳар бир мезоцикл 3-4 та микроциклдан иборат бўлиб, уларнинг 2-3 таси юкламалар йиғиндисининг ўртача ва юқори бўлган машғулотларидан ташкил топган. Охириги мезоцикллар қайта таъминловчи восита сифатида амалга оширилди. Бундан келиб чиқадики, ҳафталик бу юкламалар ёш энгил атлетикачилар организмидаги мослашиш жараёнлари содир бўлишини кучайтириш учун аниқ шароитга имкониятлар яратди.

2. Махсус ривожлантирувчи машқлар ва техник тайёргарлик даражасини ошириш босқичи. Бу босқич 2 ойлик вақтни ўз ичига олди. Декабрь ва январь ойларида қишки мусобақа мезоциклдан фойдаландик. Декабрь ойида югуриш юкламаларининг умумий ҳажми 145 км.ни, шундан, 115 км аэроб режимдаги югуриш ҳажмига, 25 км аралаш режимдаги югуриш ҳажмига, 2 км эса махсус югуриш ва сакраш машқларига, 10 соат умумий жисмоний тайёргарлик машқларига ажратилди. Бу ойда ривожлантирувчи, техник тайёргарлик ва энгиллаштирувчи микроцикллар режалаштирилди.

Январь ойида югуриш юкламаларининг умумий ҳажми 120 км.ни, аэроб режимдаги югуришлар ҳажми 102 км.ни, аралаш режимдаги югуриш ҳажми эса 15 км.ни, махсус югуриш ва сакраш машқлари 2 км.ни, умумий жисмоний тайёргарлик 10 соатни, мусобақалар сони 1 тани ташкил қилди. Булар учун энгиллаштирувчи ва қишки мусобақа микроцикллари режалаштирилди (3-жадвал).

Ушбу босқичдаги 8 та микроциклда берилган юкламалар ёш спортчиларда махсус жисмоний тайёргарликни оширишга ва техник тайёргарликнинг барқарорлашишига олиб келди. Айтиш вақтида микроцикл давридаги қайта тикланиш жараёнлари ёш спортчиларнинг ўз имкониятларини етарли даражада самарали амалга оширишлари учун зарур шарт-шароитлар билан таъминлади.

3. Жисмоний, функционал ва техник тайёргарлик даражасини ошириш босқичи. Бу босқич 2 ойлик вақтни ўз ичига олди. Февраль ва март ойларда тайёргарлик 2-чи асосий ривожлантирувчи мезоциклдан фойдаландик.

Февраль ойида югуриш юкламаларининг умумий ҳажми 100 км.ни, аэроб режимдаги югуришлар ҳажми 85 км.ни, аралаш режимдаги югуриш ҳажми эса 13 км.ни, махсус югуриш ва сакраш машқлари 2 км.ни, умумий жисмоний тайёргарлик 10 соатни ташкил қилди.

Март ойида югуриш юкламаларининг умумий ҳажми 140 км.ни, аэроб режимдаги югуришлар ҳажми 117 км.ни, аралаш режимдаги югуриш ҳажми эса 20 км. ни, махсус югуриш ва сакраш машқлари 2 км. ни, умумий жисмоний тайёргарлик 15 соатни, тиббий кўрикдан ўтказиш 2 соатни ташкил қилди. Бу босқич ёш спортчиларнинг махсус иш қобилияти ўсишини анча оширади. Кун тартибда ўтказиладиган ҳар хил йўналишдаги катта ва ўртача юклама икки машғулотдан фойдаланиш чарчаш даражасини анча камайтиради ва техник тайёргарликни кучайтиришга шароит яратади.

4. Техник-тактик маҳорат ва махсус чидамлик даражасини ошириш босқичи. Бу босқич 4 ойни ўз ичига олди. Апрель ойида мусобақа олди мезоциклдан фойдаландик. Май, июнь ва июль ойларида ёзги мусобақа олди мезоциклдан фойдаландик. Апрель ойида югуриш юкламаларининг умумий ҳажми 140 км.ни, аэроб режимдаги югуришлар ҳажми 118 км.ни, аралаш режимдаги югуриш ҳажми эса 20 км. ни, анаэроб югуриш ҳажмининг режими 2 км, махсус югуриш ва сакраш машқлари 2 км. ни, умумий жисмоний тайёргарлик 15 соатни ташкил қилди. Булар учун ривожлантирувчи, енгиллаштирувчи, тезкор-куч, тайёргарлик ва тайёрланиш даврининг охири микроцикллар режалаштирилди.

Бу босқичда асосий эътибор ёш спортчиларнинг техник-тактик маҳоратини оширишга ва умумий чидамликни ривожлантиришга қаратилди. Берилган микроцикллардан умумий югуриш юкламалари камайтирилди, анаэроб режимдаги югуриш ҳажми 1 км га кўпайтирилди ҳамда мусобақада қатнашиш сони ҳам оширилди. Бу эса техник-тактик маҳоратни оширишга ва умумий чидамликни ривожлантиришга ёрдам берди.

Ўтиш даври. Спорт иш қобилиятини ушлаб туриш учун кросс, умумривожлантирувчи машқлар, умумий жисмоний тайёргарлик ва аэроб режимида бажариладиган машқлардан фойдаландик. Умумривожлантирувчи машқлардан кўпроқ спорт ўйинлари қўлланилди.

Хулоса қилиб айтганда, умумий чидамликни йил давомида режалаштиришда қуйидаги босқичлар бўйича амалга ошириш зарур деб топилди. Функционал ва жисмоний тайёргарликни ҳар томонлама ривожлантириш даражасини ошириш босқичи; умумий ривожлантирувчи машқлар ва техник тайёргарлик босқичи; жисмоний, функционал ва техник тайёргарлик даражасини ошириш босқичи; техник-тактик маҳорат ва махсус чидамлик даражасини ошириш босқичи; фаол дам олиш босқичлари бўйича қиёслаш тартибда иш олиб борилди

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5924-сонли фармони. Lex.uz Lex.uz
2. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы в беге на выносливость М.:2014.-80 с.
3. Волков Н.И. Интервальная гипоксическая тренировка М.: 2000.-90 с.
4. Рахматов Н.А., Махмудов Т.М., Мирзаев С. Чидамкорликнинг биокимёвий асослари ва уни ривожлантириш услублари //Биокимё: Дарслик. - Т., 2007. - Б. 390-396.
5. Рахматова Д.Н. 10-16 ёшли ўсмир спортчиларда чидамлилиқни шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. // Fan -sportga ilmiy-nazariy jurnal. Ч.: №4. 2022. - Б. 19-22.
6. Tojiyev M.A. Sport nazariyasi // Darslik.-Т.,2023-yil 154-b