

ЎСМИР СПОРТЧИЛАРДА ЧИДАМЛИЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-АСОСЛАРИ

Д.Н.Рахматова

Педагогика фанлари доктори (DSc) профессор в.б.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Чирчиқ шаҳри,
Ўзбекистон

dilnozara1982@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8343030>

Аннотация: Мақолада, ўрта масофага югуришга ихтисослашган 10-16 ёшли енгил атлетикачи ўсмир спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши даражасини инобатга олган ҳолда уларда чидамлиликнинг ривожланиш даражасини баҳолаш тизимини ишлаб чиқиш бўйича маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: Енгил атлетика, чидамлилик сифати, кўп йиллик тайёргарлик даври, машғулот жараёнини такомиллаштириш, ўқув-машғулот, спорт, меёрлаш турлари таснифини ишлаб чиқиш.

НАУЧНО- ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В статье представлены сведения о разработке системы оценки уровня развития выносливости легкоатлетов-подростков 10-16 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции, с учетом уровня физической подготовленности и физического развития

Ключевые слова: Легкая атлетика, качество выносливости, многолетний тренировочный период, совершенствование тренировочного процесса, разработка классификации тренировочных занятий, спорт

SCIENTIFIC BASES OF FORMATION OF ENDURANCE IN YOUNG ATHLETES

Abstract: The article presents information on the development of a system for assessing the level of endurance development of teenage track and field athletes aged 10-16 years, specializing in middle-distance running, taking into account the level of physical fitness and physical development

Key words: Athletics, quality of endurance, long-term training period, improvement of the training process, development of classification of training sessions, sports

КИРИШ

Дунёнинг кўпгина давлатларида машғулот жараёнини самарали ташкил қилишда бошланғич тайёргарлик гуруҳида шуғулланувчи ўсмирларнинг чидамлилик сифатини ривожлантириш масалаларига катта эътибор қаратилмоқда. Барча спорт турларида чидамлилик қобилятини шакллантириш ёш спортчиларни тайёрлаш тизимининг мажбурий таркибий қисми ҳисобланади. Чидамлилик спортчининг ҳаракат фаоллигини сақлаб қолиш қобилятини спорт амалиётида намоён қилиш ва юкламаларни аэроб-анаэроб шиддат зоналари бўйича табақалаштириш талабларини қўймоқда. Шу сабабли ўқув-машғулот жараёнини оқилона ташкил этиш муҳим жисмоний сифатлардан бири бўлган чидамлиликни шакллантириш самарадорлигига эришиш имконини яратмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади

Ўрта масофага югуришга ихтисослашган 10-16 ёшли енгил атлетикачи ўсмир спортчиларда чидамлилиқни ривожлантириш воситалари ва усулларида фойдаланиш самарадорлигини назарий асослаш ҳамда тажрибада текширишдан иборат

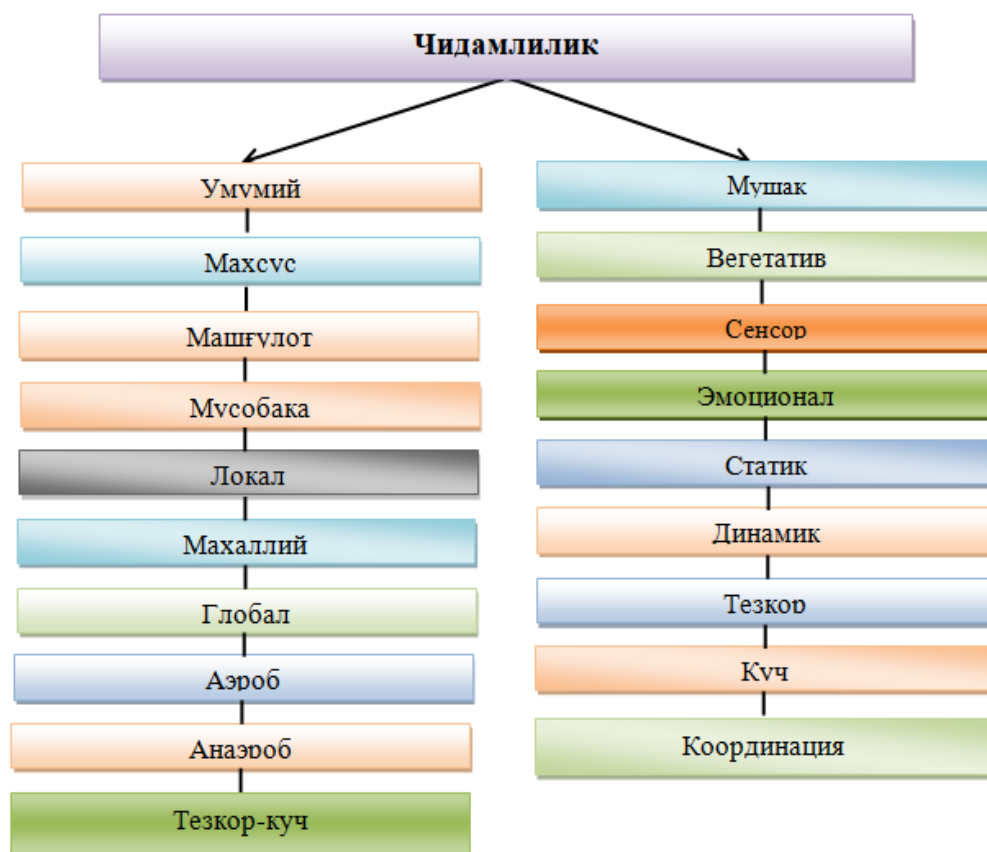
Тадқиқот вазифалари

Ўрта масофага югуришга ихтисослашган 10-16 ёшли енгил атлетикачи ўсмир спортчилар чидамлилигини ривожлантиришда машғулот восита ва усулларида фойдаланиш механизмларини такомиллаштириш;

ўрта масофага югуришга ихтисослашган 10-16 ёшли енгил атлетикачи ўсмир спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши даражасини инобатга олган ҳолда уларда чидамлилиқнинг ривожланиш даражасини баҳолаш тизимини ишлаб чиқиш;

Умумий чидамлилиқ деганда энергия таъминотининг аэроб манбалари ҳисобига паст шиддатли ишни узоқ вақт давомида бажара олиш қобилияти тушунилади. Махсус чидамлилиқ деганда муайян ҳаракат фаолияти шароитларида самарали иш бажариш ва толиқишни енгиб ўтиш тушунилади. Шу сабабли тезлик, куч, координатив чидамлилиқ ажратилади. Энергия таъминоти механизми бўйича чидамлилиқ анаэроб ва аэроб чидамлилиққа фарқланади. Анаэроб чидамлилиқ - бу кўпроқ анаэроб энергия таъминоти манбалари ҳисобига (кислород етишмаслиги шароитларида) иш бажариш қобилиятидир. Аэроб чидамлилиқ - бу аэроб энергия таъминоти манбалари ҳисобига (кислороддан фойдаланиш эвазига) иш бажариш қобилиятидир. Мушакларнинг иш режимида боғлиқ ҳолда динамик ва статик чидамлилиқ ажратилади. Динамик чидамлилиқ оғир мушаклар машқини нисбатан паст суръатда, лекин етарлича узоқ вақт бажариш билан ифодаланади. Статик чидамлилиқ - бу ҳолатни узоқ вақт сақлаб туриш ёки узоқ давом этадиган статик зўриқишларга бардош бера олиш қобилиятидир. Ишда қатнашадиган мушак гуруҳлари ҳажмига боғлиқ ҳолда локал, регионал ва глобал чидамлилиқ ажратилади. Локал чидамлилиқ шундайки, ишда тана мушакларининг 1/3 қисми иштирок этади. Регионал чидамлилиқ - ишда тана мушакларининг 1/3 қисмидан то 2/3 қисмигача қатнашади. Глобал (тотал) чидамлилиқ - ишда мушак массасининг 2/3 қисми иштирок этади. Шунингдек, машғулот, мусобақа, вегетатив, сенсор, эмоционал чидамлилиқ турлари мавжуд. Эмоционал чидамлилиқ - бу инсоннинг стрессли вазиятларга, асаб тизимига тушадиган ҳар хил хусусиятига эга юкламаларга бардош бера олиш қобилиятидир.

Биз енгил атлетиканинг югуриш турларида ихтисослашган ўсмир спортчиларда аэроб чидамлилиқни ривожлантириш воситалари ва усулларида фойдаланиш схемасини ишлаб чиқдик (2-расмга қаранг). Бундан асосий мақсад – болалар организмнинг аэроб имкониятларини оширишдир. Аэроб қобилиятлар организмга кислороднинг келиб тушиши ва уни мушакларда утилизация қилинишини таъминлаш имконияти билан белгиланади.



1- расм. Турли белгилардан фойдаланган ҳолда чидамлилиқ турларининг таснифланиши

Бундай хусусиятларга тизимларни қуйидаги иш унумдорлиги киради:

- 1) ташқи нафаснинг дақиқалик ҳажми, максимал ўпка вентеляцияси, ўпкада газлар диффузиясининг тезлиги;
- 2) қон айланиш тизими: дақиқалик ва зарбали ҳажми, ЮҚТ, қоннинг айланиш тезлиги;
- 3) қон тизими: гемоглобин миқдори, кислородни тўқималарда утилизация бўлиши.

Ёш спортчиларнинг чидамлилигини шакллантиришда 3 та асосий вазифалар ажратилди:

- 1) нафас олиш жараёнларини максимал катталикларгача кенгайиш тезлигини ошириш;
- 2) кислородни максимал ўзлаштириш даражасини ошириш;
- 3) кислородни ўзлаштиришнинг юқори даражасини узок вақт сақлаб қолиш қобилиятини ривожлантириш.



воситалари ва усуллари

Бу вазифаларни амалга ошириш учун қуйидаги усуллардан фойдаланилади: такрорий, равон, узлуксиз ва ўзгарувчан. Ушбу схемада такдим этилган тавсиялардан фойдаланиш енгил атлетиканинг югуриш турларида ихтисослашувчи ёш спортчиларда аэроб чидамлилиқни шакллантиришда ижобий натижа берди.

Биз ёш спортчиларнинг анаэроб имкониятларини ривожлантириш воситалари ва услубларидан фойдаланиш схемасини ишлаб чиқдик (3-расмга қаранг). Анаэроб имкониятлар кислород бўлмаган шароитларда энергиядан фойдаланиш қобилятига, яъни икки хил типдаги – креатинфосфокиназа ва гликолиз реакцияларига боғлиқ. Ёш спортчиларда анаэроб чидамлилиқнинг ривожланиши юқори шиддатли машқларни бажаришни назарда tutади.

Шундай қилиб, ёш спортчиларда чидамлилиқни ривожлантириш учун қуйидаги таркибий қисмларга риоя этиш керак:

- 1) машқнинг давомийлиги;
- 2) машқнинг шиддати;
- 3) такрорлашлар сони;
- 4) дам олиш танаффуслари давомийлиги;
- 5) дам олиш хусусияти.



3-расм. 10-16 ёшдаги ёш спортчиларда анаэроб имкониятларни ривожлантириш воситалари ва усуллари

Юқоридаги тавсияларни бажара туриб, болалар организми хусусиятларини билган ҳолда чидамлиликини шакллантиришга қаратилган ўқув-тренировка жараёнини мақсадли тузиш мумкин.

Хулоса қилиб айтганда, енгил атлетиканинг югуриш турларида машқлар бажаришда машғулот юкчалари бешта таркиблар билан ифодаланиши керак: машқнинг шиддати, машқнинг давомийлиги, дам олиш танаффуслари давомийлиги, хусусияти ва такрорлашлар сони. Шунингдек, чидамлиликини ривожлантиришнинг қуйидаги усуллари қўлланилади: ўлчанган юкча билан узлуксиз машқлар усули, такрорий ва танаффусли машқ усули, ўйин усули, мусобақа усули ва айланма машғулоти усуллари.

Фойдаланилган адабиётлар

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
2. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы в беге на выносливость М.:2014.-80 с.
3. Кулаков В.Н. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / В.Н. Кулаков. - М., 1995. - 48 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 чидамлиликини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. // Fan -sportga ilmiy-nazariy jurnal. Ч.: №4. 2022. - Б. 19-22.