

УЎК: 796.015:001.89

КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИДА ЮГУРУВЧИЛАР ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Педагогика фанлари доктори (DSc) профессор в.б.

Д.Н.Рахматова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон
dilnozara1982@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7606069>

Аннотация: Мақолада, енгил атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик даврида машғулотлар жараёнини такомиллаштириш орқали 10-16 ёшли ўсмирларнинг чидамлилиқ сифатларини ривожлантириш ҳамда чарчокни олдини олиш бўйича маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: Енгил атлетика, чидамлилиқ сифати, кўп йиллик тайёргарлик даври, машғулот жараёнини такомиллаштириш, чарчокни олдини олиш, ўқув-машғулот.

МНОГОЛЕТНИЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация: В статье приведены сведения о развитии качеств выносливости и профилактике утомления подростков 10-16 лет путем совершенствования тренировочного процесса в процессе многолетней подготовки легкоатлетов.

Ключевые слова: легкая атлетика, качество выносливости, многолетний тренировочный период, совершенствование тренировочного процесса, профилактика утомления, учебная-тренировка.

MULTI-YEAR PREPARATION CYCLE OF RUNNERS EDUCATION-TRAINING PROCESS OF IMPROVEMENT

Abstract: The article is provided information on the development of endurance qualities and prevention of fatigue of 10-16-year-old teenagers by improving the training process during the long-term preparation of track and field athletes.

Key words: Athletics, endurance quality, multi-year training period, training process improvement, fatigue prevention, training.

КИРИШ

Долзарблиги. Жаҳоннинг кўплаб мамлакатларида енгил атлетика билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабларига мослаштириш юзасидан илмий-тадқиқот ишлари амалга оширилмоқда. Хусусан, ўсмирларда чидамлилиқ сифатини шакллантиришга йўналтирилган ўқув-машғулот жараёнини ҳамда машғулот юкламаларини режалаштиришда юкламаларнинг шиддат зоналари бўйича тақсимланиши, ташкилий-услубий кўрсатмалар самарадорлигини ошириш йўллари излаб топиш билан боғлиқ тадқиқот ишлари бажарилмоқда. Шу билан бирга, кўп йиллик тайёргарлик босқичларида ўсмирларда чидамлилиқни ривожлантиришга қаратилган модел тавсифларни ишлаб чиқишга деярли эътибор берилмаган, ўсмир шуғулланувчиларнинг чидамлилиқ сифатини кўп йиллик тайёргарлик тизимида шакллантиришга илмий асосланган ёндашувларни амалга ошириш долзарблигича қолмоқда.

Тадқиқот мақсади: енгил атлетикачи ўсмир спортчиларда махсус жисмоний қобилиятларни ривожлантириш воситалари ва усулларида фойдаланиш самарадорлигини назарий асослаш ҳамда тажрибада текширишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари: Югурувчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик даврида қўлланиладиган восита ва усулларни аниқлаш ва қўллаш;

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

- ўрта ва узоқ масофаларга югуришга ихтисослашган 10-16 ёшли енгил атлетикачи ўсмир спортчиларда аэроб чидамлилиқни ривожлантиришнинг кўп йиллик ўсиш суръатлари динамикаси бўйича индивидуал мослашиш қобилиятлари хусусиятларини аниқлаш.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ МУҲОКАМАСИ

Машғулот юкламалари тузилмасини амалга ошириш кўп йиллик машғулот жараёнида спортчиларнинг тайёргарлик самарадорлигини белгилаб берувчи асосий звенолардан бири ҳисобланади. Кўп йиллик машғулот жараёнида машғулот ва мусобақа юкламалари динамикаси бошланғич спорт ихтисослиги босқичидан спорт такомиллашуви босқичигача спортчилар томонидан бажариладиган ўрта ва узоқ масофалар ҳажмининг аҳамиятли даражада ўсиб бораётганлиги билан тавсифланади.

Энергия таъминоти тавсифига кўра, машғулот юкламаларини шиддати бўйича мувофиқ равишда аэроб, аралаш аэроб-анаэроб ва анаэроб режимларда бажариладиган уч хил турга бўлиш мақсадга мувофиқ. Машғулот юкламалари ушбу зоналарда ўзининг биокимёвий, физиологик ва педагогик хусусиятларига эга бўлиб, тезлик ва босиб ўтилган масофа узунлигига боғлиқдир. Маълумки, юкламаларнинг аэроб ва аралаш зоналари орасидаги чегара анаэроб алмашинув оstonаси (АНАО) ҳисобланади. АНАО бу ишлаб чиқарилган ва сўрилган сут кислотаси миқдори бўлиб, қон таркибидаги лактатнинг ўртача даражасига тўғри келади – 1 литр қонда 4 ммоль. Лактат оstonаси – қондаги сут кислотаси даражасининг 4 ммоль/л.гача етиши демакдир.

Қонда лактат меъёри ортиши билан мушакларнинг кислоталаниш жараёни бошланади, бу эса чарчокқа олиб келади.

Жорий АНАО даражасини аниқлаш учун газ анализаторида назорат ўтказиш энг аниқ маълумотларга эга бўлишга имкон беради. Тестлаш натижасида АНАО спортчи ва мураббийга унинг ёши ва тайёргарлиги ортган сари ўз кўрсаткичларини яхшилаб бориш имконини беради, шунингдек, АНАОда ЮҚТ пасаяди, югуриш тезлиги эса ўсади. Югуришда юкламанинг аралаш ва анаэроб зоналар орасидаги чегараси ҳавфли тезлик (ХТ) ҳисобланади, бунда югурувчи спортчи организми максимал кислород истеъмоли даражасигача кўтарилади.

Ёш катталаниши билан югуришнинг ҳавфли тезлиги ўсиб боради, ЮҚТ эса пасаяди, бу, ўз навбатида, машғулот жараёни муваффақиятли кечаётганлигини ифодалайди.

Назоратни ташкил этишда шиддат зоналари орасидаги чегараларни аниқлашга хизмат қилиши мумкин бўлган кўп йиллик машғулот жараёнидаги турли ёш ва тоифага эга югурувчиларда анаэроб алмашинув ва ҳавфли тезлик вақтидаги югуриш тезлигининг намунавий диапазони ишлаб чиқилди.

1-жадвалдан кўриниб турибдики, спортчининг ёши ва спорт маҳорати ортган сари АНАО ва ХТ кўрсаткичлари ҳам аҳамиятли даражада ўзгариб борган. Демак, бошланғич тайёргарлик чегараларида югуриш тезлиги (АНАО) 3,7-3,9 м/сни ташкил қилади.

1-жадвал

**Ўрта ва узоқ масофага югурувчиларнинг кўп йиллик ўқув-машғулоти
жараёнида АНАО ва ХТ кўрсаткичлари**

Кўрсаткичлар	Кўп йиллик машғулоти жараёни гуруҳлари			
	Бошланғич тайёргарлик гуруҳи	Ўқув- машғулоти гуруҳи	Спорт такомиллашуви гуруҳи	Олий спорт маҳорати гуруҳи
Югуриш тезлиги (АНАО), м/с	3,7-3,9	4,0-4,2	4,3-4,5	4,6-4,8
Хавфли тезлик, (ХТ) м/с	3,9-4,4	4,5-5,1	5,2-5,7	5,8-5,9

Хавфли тезлик (ХТ)-3,9-4,4 м/с. Ўқув-машғулоти гуруҳларида шуғулланувчи болаларда АНАО кўрсаткичи 4,0-4,2 м/с, ХТ эса 4,5-5,1 м/с.га тенг. Жадвалдан кўриниб турибдики, бошланғич тайёргарлик гуруҳига нисбатан ўқув-машғулоти гуруҳи болаларининг тезкорлик имкониятлари сезиларли даражада ошган.

Спорт такомиллашуви гуруҳларида АНАО 4,3-4,5 м/с, ХТ эса 5,2-5,7 м/с.ни ташкил этган. Олий спорт маҳорати гуруҳларида биз АНАО да югуриш тезлиги – 4,5-4,8 м/с.ни, ХТ эса 5,8-5,9 м/с.ни ташкил этганлигини кузатдик.

Турли ёш гуруҳларига мансуб югурувчиларда анаэроб алмашинуви ва хавфли тезлик оstonасидаги югуриш тезлигининг тақдим этилган кўламлари шиддат зоналари орасидаги чегараларни аниқлашда қўлланилиши мумкин.

Шуғулланувчиларнинг саломатлик ҳолати ва уларнинг машғулоти ҳамда мусобақа юкламаларига нисбатан бардошлилигини назорат қилиш зарур профилактика чоратadbирларини ўз вақтида ўтказишга имкон беради. Чарчоқ аломатлари (2-жадвал) ва ҳолатни (кайфият) баҳолаш (3-жадвал) бўйича ўтказилган назорат қуйидаги жадвалларда тақдим этилган.

2.-жадвал

**Ўқув-машғулоти жараёнини ташкил этиш ва ўтказишда чарчоқнинг олий
аломатлари назорати**

Чарчоқ аломатлари	Чарчоқ даражаси		
	Энг катта	Аҳамиятли	Катта
Нафас	Суръатининг ортиши	Суръатининг кучли ортиши	Суръатининг кескин ортиши, тартибсиз нафас олиш
Ҳаракат	Тез юриш	Чайқалиш, беқарор қадам	Югуриш, юришда кескин чайқалиш
Тери ранги	Унча катта бўлмаган қизариш	Аҳамиятли қизариш	Терининг оқариши, кўкимтирлиги
Терлаш	Кучли эмас	Кучли	Жуда кучли, майка, футболкада тузларнинг пайдо бўлиши

Диққат	Кўрсатмаларни бехато бажариш	Буйруқларнинг ноаниқ бажарилиши, машқларни бажаришда хатолар	Буйруқларнинг секин бажарилиши
Ҳолати (кайфият)	Ҳеч қандай шикоят йўқ	Чарчоқ, нафас қисилиши, юрак уриши шикоятлари	Бош оғриғи, кўкрак соҳасида ачишиш, кўнгил айланиши

3-жадвалда уч хил: энг катта, аҳамиятли, катта даражаларга бўлинган спортчининг асосий чарчоқ аломатлари тақдим этилган. Шунингдек, чарчоқнинг олтита аломати: нафас, ҳаракат, тери ранги, терлаш, диққат ва ҳолат (кайфият) ажратиб кўрсатилган. Чарчоқ даражалари жадвалда таклиф этилган бўлиб, ушбу даражадаги чарчоқ аломатлари ўқув-машғулот жараёнидаги машқларни бажаришда спортчи организмнинг чарчаш ҳолатларини назорат қилишга имкон беради.

3-жадвал

Машғулот юкламаларини ташкил этиш ва ўтказишда спортчиларнинг ҳолатини (кайфияти) назорат қилиш (балларда)

Т/р	Организмнинг даражаси, ҳолати	Балл
1.	Аъло даражада	10
2.	Яхши ишчанлик, яна ишлаш истаги	9
3.	Ўртача ҳолат, яна ишлаш истаги	8
4.	Ўрта даражадан паст, енгил толиқиш	7
5.	Машғулотдан кейин чарчаш, оёқларда оғирликни ҳис қилиш	6
6.	Кучли чарчоқ	5
7.	Жуда кучли чарчоқ, мушакларда оғриқ ҳисси	4
8.	Ҳолсизлик	3
9.	Касаллик	2
10.	Касаллик, ётоқли режим (ётиб дам олиш)	1

3-жадвалда организм ҳолатининг 10 дан 1 гача балларда келтирилган ўнта даражаси тақдим этилган. Шунингдек, жадвалда организмнинг ўнта ҳолати ва ўқув-машғулот жараёнини ташкил этишда ушбу ҳолатлар мониторинги тақдим этилган, бу эса машғулот ва мусобақа юкламаларини тўғри меъёрлашга имкон беради.

Машғулот юкламаларининг спортчилар организмга, айниқса уларнинг ўзларини ҳис этишларига таъсир этиши 10дан 1 балгача баҳоланиб, бунда организмнинг толиқиш даражалари белгилаб берилган. Масалан, 10 балл аъло даражадаги ҳолат этиб белгиланган бўлса, баллар пастлашиб борган сари организмдаги чарчоқ даражалари ҳам кўпайиб, спортчининг ҳолати ёмонлашиб боришини кўрсатди.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, 1;2;3-жадвалларда тақдим этилган параметрлар спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик тизимида ўқув-машғулот жараёнини анча самарали олиб боришга имконият яратади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” ги 2017-йил 3 июндаги ПҚ 3031- сонли қарори. Lex.uz
2. 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
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5368-сонли Фармони. Lex.uz
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмонан баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3907-сонли Қарори.
5. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы в беге на выносливость М.:2014.-80 с.
6. Волков Н.И. Интервальная гипоксическая тренировка М.: 2000.-90 с.
Волков НИ. Биоэнергетика спорта: монография / Н.И. Волков, В.И. Олейников. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.
7. 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.
8. Рахматов Н.А., Махмудов Т.М., Мирзаев С. Чидамкорликнинг биокимёвий асослари ва уни ривожлантириш услублари //Биокимё: Дарслик. - Т., 2007. - Б. 390-396.
9. Югуриш ва юриш бўйича мусобақаларни ўтказиш қоидалари //Енгил атлетика: Ўқув қўлланма. - Т., 2007. - Б. 98-100