

МАХСУС ИШЧАНЛИК ҚОБИЛЯТИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ВА ЙИЛЛИК МАКРОЦИКЛДА МАҲОРАТЛИ СУЗУВЧИЛАРНИ ЎҚУВ ЮКЛАМАЛАРИ ҲАЖМИНИ ЎРГАНИШ АННОТАЦИЯ

А. Х. Мирзахалилов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети магистранти

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада спортчи сузувчиларнинг махсус ишчанлик қобилияти кўрсаткичларини ва йиллик макроциклда маҳоратли сузувчиларни ўқув юкломлари ҳажмини ўргатиш ва режалаштириш назарда тутилади.

ABSTRACT

In this article, preparation and planning of specific performance indicators of swimmers and the volume of training loads of qualified swimmers in the annual macrocycle is carried out.

КИРИШ

Юқори малакали сузувчиларни йиллик тайёрлашнинг самарали тайёрлашга бир қатор омиллар таъсир кўрсатади. Шунинг алоҳида таъкидлаш керакки ўқув машғулотида рақобатбардош ва катта юкломларга чидаб беришга эришишда ва ўқув машғулоти жараёнига тайёрланишда қийинчиликларга дуч келинади. Янги ҳаракатланиш динамикасига ва рақобатбардош юкломларга дош бера оладиган янги ёндашувлар янги услублар талаб этилади. Бундан ташқари, дунёнинг турли мамлакатларида сузишнинг интенсив ривожланиши жадаллик билан ошиб бормоқда. Адабиётларда келтирилишича ўқув машғулотида икки ва уч даврли режалаштириш асосида юқори малакали сузувчиларнинг йиллик тайёргарлигини режалаштириш мавзунинг нақадар долзарблигини кўрсатади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Махсус ишчанлик қобилияти кўрсаткичларини ва йиллик макроциклда маҳоратли сузувчиларни ўқув юкломларини тузиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамалари.
Педагогик тажриба Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳрида



жойлашган ЎзДЖТСУ сузиш иқтисослиги малакали талабалари ўртасида бўлиб ўтди. Спортчилар танасининг ўқув машғулот жараёнида рационал мослашувини шакллантириш мусобақаларда энг юқори натижаларга эришишни таъминлайдиган бир йиллик ўқув машғулот жараёнини режалаштириш боғлиқлиги ишончли тарзда кўрсатилди. Юқори тоифали сузувчиларни замонавий тайёрлаш юқори иш ҳажми, унинг юқори интенсивлиги, турли хил тиклаш воситаларидан кенг фойдаланиш ва бошқалар билан тавсифланади. Малакали сузувчиларнинг ўқув юкламасининг асосий параметрлари ҳақида гапирганда, шуни айтиш керакки, сузишнинг умумий йиллик ҳажми мутахассислигига қараб йилига 1200-1500 километрдан ошади. Машғулотлар кунига икки марта ўтказилади. Табиийки, бу даражадаги ишларни ўқитишнинг профиллаш вазифаларини аниқлаш, оптимал усул ва воситаларни танлаш, уларни ўқитиш микроцикллари, даврлари ва индивидуал босқичлари доирасида ҳал қилиш асосидаги чуқур билим ва нақшларсиз амалга ошириб бўлмайди. Амалий тажрибани ўрганиш шуни кўрсатдики, ҳозирги вақтда ўқув жараёнларини интенсивлаштириш бир неча йўналишда амалга оширилиши мумкин: - алоҳида синфларда ўқув ишлари ҳажмини ошириш; - кун давомида машғулотлар сонини 2-3 ёки ундан ортиқ мартагача ошириш; - микроциклда катта ва сезиларли юкларга эга бўлган синфлар сонининг кўпайиши; - машғулот ишининг интенсивлигини ошириш в.к. Спорт машғулотлари жараёнининг асосий мақсади спорт натижаларини оширишга эришишдир. Спорт ютуқларини максимал даражада ошириш мавсумий тайёргарликнинг алоҳида босқичларида ва умуман олганда, турли йўналишдаги воситалардан оқилона фойдаланиш билан таъминланади. Шу кунгача сузиш назарияси ва методологиясида спортчини индивидуал тайёрлаш жараёнида турли йўналишдаги воситаларнинг оптимал ҳажмлари ва нисбатларини аниқлаш масаласи етарлича ишлаб чиқилмаган. Ушбу муаммонинг илмий ечими яъни ўқув машғулот жараёни мезонлари ва ўқитишнинг алоҳида босқичларида қўлланиладиган ўқув воситаларининг ҳажмига боғлиқлигини аниқлашга тўғри келади.

Тадқиқотнинг мақсади йиллик макротциклда малакали сузувчиларнинг махсус ишлаш кўрсаткичлари ва ўқув юкламалари ҳажмининг динамикасини ўрганиш эди. Сузувчиларнинг ишлаш динамикасини аниқлаш учун бажарилган ишларни ўлчаш учун эргометрик усуллар қўлланилди. Ўқув йилида 100-200 метрга сузиш бўйича 10 нафар малакали сузувчи иштирок этди. Барчаси юқори малакали сузувчилар

(5 нафари СУН и 5 нафари СУ). Ўқув йили давомида бешта муҳим тадқиқот ўтказилди. Биринчиси умумий тайёргарлик даври (2-микротцикл) охирида, иккинчиси махсус тайёргарлик даврининг охирида - 15-микротциклда ва машғулот тайёргарлиги - 20-микротциклда содир бўлди. Кейин, иккинчи махсус тайёргарлик даври (30-микротцикл) ва тайёргарлик (36-микротцикл) тугагандан сўнг. Биринчи сўровномада сузувчиларнинг дастлабки тайёргарлик даражасини кўрсатди. Шундай қилиб, 800 метр масофада сузадиган сузувчиларнинг тезлиги секундига 1,47 метрни ташкил этди. Назорат вазифасини бажаришдан олдин ЮУТ (юрак уриши тезлиги) дақиқада 65 зарба берган бўлса, охирида - дақиқада 180 зарба берди. 100 метр масофада сузиш тезлиги секундига 1,68 метр, 200 метр секундига 1,50 метрни ташкил этди. Қуруқликдаги назорат машқларида тортиш кучи 40, сувда эса 18 килограммни ташкил этди. Сузувчиларнинг махсус ишчанлик қобилиятини аниқлаш учун спорт залида ва сузиш ҳавзасида ўтказилган қуйидаги тестлар қўлланилди:

– максимал 6×50 метр тезликда 10 сония дам олиш паузаларида такрорий сузиш (Кўкракда крол усулида);– максимал мумкин бўлган тезлик билан 800 метр масофада сузишни назорат қилиш;– максимал мумкин бўлган тезлик билан 100 метр масофада сузишни назорат қилиш;– максимал мумкин бўлган тезлик билан 200 метр масофада сузишни назорат қилиш; – динамометрия. Синов натижаларига кўра қуйидагилар аниқланди: сузиш тезлиги, тест топшириғини бажаришдан олдин ва кейин дақиқада юрак уриш тезлиги, динамометр ёрдамида қуруқликда ва сувда тортиш кучи. Ўқув юқларининг таҳлили устунлик қилувчи селектив биоэнергетик йўналишнинг бешта зонасида амалга оширилди.

НАТИЖАЛАР

Мавсум давомида бажарилган ўқув юқламаларининг умумий ҳажми 630,0±112,2 соатни ташкил этди. Улардан аероб юқлар (биринчи зона) - 42,1%, (иккинчи зона) - 31,0%, аралаш аероб-анаероб (учинчи зона) - 18,5%, анаероб гликолитик (тўртинчи зона) - 7,4% , анаероб-алакта (бешинчи зонаси) - 0,8%. Сузувчилар томонидан қуруқликда бажариладиган машқлар тайёргарлик босқичига қараб, умумий иш ҳажмининг 3% дан 25% гача машқларни ўз ичига олди. Ҳар бир ярим йиллик циклда тайёргарлик ва мусобақа даврларига ажратилади. Ўз навбатида, тайёргарлик даври умумий тайёргарлик босқичи ва махсус тайёргарлик босқичидан иборат. Машғулотда ҳар бири турли йўналишдаги ўқув

юкларининг маълум нисбати ва қўлланиладиган ўқув воситаларининг ўзига хослик даражаси билан тавсифланади. Сузувчилар томонидан машғулотларнинг алоҳида босқичларида бажариладиган турли йўналишдаги ўқув юкларининг ҳажмлари бўйича ўртача маълумотлар 1-жадвалда келтирилган.

1-Жадвал

Ўқув машғулоти таъминоти зоналари бўйича ўқув юкларининг тақсимлаш, км

Ўқув тренировка юкларининг йўналиши	Тайёргарлик даври				
	Умумий тайёргарлик даври	Махсус тайёргарлик даври	Мусобақа даври	Махсус тайёргарлик даври	Мусобақа даври
Аэробик (қўллаб-қувватлаш)	104,2	78,0	26,6	55,2	23,4
Аэробик (ривожланиши)	50,1	68,4	18,0	56,1	21,4
Аэробик-анаэробик	47,8	37,4	5,4	26,6	5,4
Анаэроб-гликолитик	14,9	14,1	2,6	12,3	3,0
Анаэробик-алактик	1,4	2,2	0,8	1,2	1,0

Ўқув машғулотининг алоҳида босқичларида, малакали спортчи сузувчиларнинг махсус кўрсаткичларининг минимал кўрсаткичлари. (Иккинчи жадвалда кўрсатилган)

2-Жадвал

Йиллик макроциклда сузувчиларнинг махсус ишчанлик қобилияти кўрсаткичлари

Ишчанлик кўрсаткичлари	Махсус жисмоний тайёргарлик даври	Мусобақа даври	Махсус жисмоний тайёргарлик даври	Мусобақа даври
800 м масофага тезлик, м/с	1,47	1,44	1,48	1,44
Юкламагача ЮУТ	65	60	60	60
Юкламадан кейин ЮУТ	174	174	174	174
6x50 м тезликга тест	1,85	1,89	1,84	1,91
Юкламагача ЮУТ	84	84	84	84
Юкламадан кейин ЮУТ	188	180	180	180
100 м тезликга сузиш, м/с	1,72	1,76	1,74	1,78
200 м тезликга сузиш, м/с	1,53	1,55	1,55	1,60
Қуруқликда тортиш кучи, кг	48	48	48,2	44
Сувда тортиш кучи	20	22	22	24



ХУЛОСА

Юқоридаги маълумотларга асосланиб, махсус кўрсаткичлар кўрсаткичларидаги ўзгаришларни бажарилган иш ҳажми билан боғлаб, спортчи танасининг функционал имкониятларини максимал даражада оширишни таъминлайдиган оптимал ҳажмларнинг қийматларини аниқлаш мумкин деган хулосага келинди. Кўп йиллик тадқиқотлар таҳлили шуни кўрсатдики тайёргарликнинг алоҳида босқичларида турли хил таъсирлар юклари ва мавсум давомида уларни қўллашнинг маълум кетма-кетлиги даражасини ўрганиш муҳимлигини кўрсатади. Ўқув мағулотларининг барча босқичларида энг катта улуш аероб ва махсус аероб-анаероб йўналишидир. Йиллик цикл давомида аероб-анаероб юкларнинг ҳажмининг сезиларли ўзгариши шуни кўрсатадики, бу турдаги машғулотлар ҳар хил турдаги махсус чидамлик спортчиларининг ривожланишида асосий тартибга солувчи элемент сифатида қўлланилади. Аеробик машқлардан фойдаланиш нафақат умумий чидамлик даражасини оширишга ёрдам беради, балки айни пайтда махсус чидамлик механизмларини ишлаб чиқиш учун зарур шарт-шароитларни яратади. Йиллик циклнинг дастлабки босқичларида аралаш аероб-анаероб йўналишидаги машқлари улушининг кескин ошиши спорт натижаларининг ўсишига салбий таъсир кўрсатиши мумкинлигини ҳисобга олиш керак. Иккинчи тайёргарлик даврининг охирига келиб, аероб қувват кўрсаткичларининг энг катта ўзгариши кузатилади. Танланган ўқув дастурини амалга ошириш жараёнида анаероб кўрсаткичлари сезиларли даражада ўзгармади. Аероб ва аралаш аероб-анаероб таъсирларни қўллашнинг умумий таъсири анаероб гликолитик йўналишнинг бир вақтнинг ўзида ёмонлашиши билан аероб кўрсаткичларининг сезиларли яхшиланишида ифодалади. Сузувчиларни тайёрлашнинг йиллик циклидаги махсус кўрсаткичлар кўрсаткичлари динамикаси ўқув жараёнининг танланган йўналиши билан белгиланади. Шу билан бирга, аероб қувватининг сезиларли ўсиши қайд этилди. Анаероб қувват кўрсаткичлари сезиларли даражада ўзгармади. Анаероб-гликолитик машқларини қўллашда сузувчиларнинг гликолитик қобилиятининг яхшиланиши қайд этилди. Аеробик машқларининг сезиларли даражада ошиши анаероб кўрсаткичларнинг пасайишига олиб келади. Шундай қилиб, асосий энергия талаби анаероб ва аралаш манбалар билан қопланадиган спринт ва ўрта масофаларга ихтисослашган сузувчиларни тайёрлашда, анаероб машқларнинг нисбатан юқори улуши билан икки ва уч даврли йиллик циклни режалаштириш



мақсадга мувофиқдир, ўқув ишларининг умумий миқдорига боғлиқ.

REFERENCES

1. Pirnazarov Sh. A. Boshlang'ich tayyorlov guruhlarida bolalarni suzishga o'rgatishda tajriba tekshirish. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES, (VOLUME 2 ISSUE 3 MARCH 2022) 498-509.
2. Шамсиддинов Ш.Х. Ёш сузувчиларни кўкракда қрол усули орқали куч сифатларини ривожлантириш. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES, (VOLUME 2 ISSUE 3 MARCH 2022) 510-520.
3. Pirnazarov Sh.A. Suzish nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. 2021 yil. 50-55.
4. Salimgareyeva R.R. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilarni saralash va yo'naltirish, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2015 y
5. Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2015 y
6. A.I. Geyger, M.I. Po'latxo'djayeva, Suzish nazariyasi va uslubiyatu 2015 y.
7. Abdumalikov A., Abdullayev A.A., Norqulov Sh. Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomilashtirish masalalari. Toshkent 1996
8. Название: Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, Автор: Гузман Р., Год издания: 2013, ISBN: 9789851518124, Страниц: 288, Издательство: "Попурри"
9. Sadikov A.G. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI 2015
10. [Scott Riewald](#), [Scott Rodeo](#), Science of Swimming Faster, Darslik, 2015 United States: Human Kinetics.

