

11-12 ЁШЛИ СУЗУВЧИЛАР ОРАСИДА ЙИЛЛИК МАКРОЦИКЛДА КУЧ ҚОБИЛЯТЛАРИ ЎҚУВ ЮКЛАМАСИНИНГ ТАҚСИМЛАНИШИ

Ё. Т. Хамдамова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети катта ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Сузишдаги натижалар кўп жиҳатдан жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш даражасига ва кўпроқ даражада – сузувчиларнинг куч тайёргарлигига боғлиқ. Ушбу мақолада 11-12 ёшли сузувчилар орасида йиллик макроциклда куч қобилиятлари ўқув юкламасининг тақсимланиши назарда тутилган.

ABSTRACT

The result in swimming largely depends on the degree of development of physical abilities, and to a greater extent – on the strength training of swimmers. This article presents the distribution of the training load on strength skills in the annual macroscopic among swimmers aged 11-12 years.

КИРИШ

Спортчининг муҳим ташқи қаршиликларни енгиш учун иш ҳаракатларини намоён этиш қобилиятини тавсифловчи куч қобилиятлари сузувчиларнинг максимал тезлик қобилиятларини аниқлайди. Сузувчиларнинг куч машқларининг вазифаси айнан сузишга хос бўлган асосий моторли ҳаракатларни: старт, бурилиш, сиклик ишларни бажаришда юқори куч ва ҳаракатлар кучига эришишдир.

Дастлабки асосий тайёргарлик босқичида тезлик, куч намоён бўлишининг турли шакллари ривожлантиришга, шунингдек ҳаракатлар ва мослашувчанликни мувофиқлаштиришга алоҳида эътибор берилиши керак.

Ушбу босқичда, кейинчалик спортни такомиллаштириш учун оз миқдордаги махсус машқлар билан куч-қувват машқларидан фойдаланишнинг рационаллиги.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Тадқиқот 39 ҳафталик микроцикл учун иккинчи ўқув йилининг иккита ўқув гуруҳида ўтказилди. Ҳар бир гуруҳ 10 нафар ўғил болалардан иборат бўлиб, уларнинг ёши 11-12 ёш



эди. Битта микросикл учун куруқликда ва сувда машғулотлар учун 12 академик соат ажратилди. Машғулотлар ҳафтасига 6 марта, кунига битта машқ ўтказилди. Машғулотлар давомийлиги 90 дақиқани ташкил этди. Ўқувчиларнинг ҳафталик иш юкламаси 12 соатни ташкил этди, шундан 4-5 соат куруқликда ва 7-8 сувда машғулотлар бўлиб ўтди, вақт ҳам вазифаларга қараб ўзгариб турарди. Йил давомида ўқув вақтининг умумий миқдори 454 соатни ташкил этди, бу ерда 176 соат куруқликда ва 278 сувда машғулотлар учун ажратилган бўлиб, бу иккинчи ўқув йили ўқув гуруҳлари учун ишлаб чиқилган дастур талабларига мос келади. Умумий жисмоний тайёргарликнинг ўртача ҳажми (УЖТ) 55% ни, махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) – 45% ни ташкил этди. Йиллик макросикл даврларининг ҳар бир алоҳида босқичи учун унинг ўз юк ҳажми аниқланади. Йиллик макросикл давомида УЖТ ва МЖТ нинг тақсимланиши 1-жадвалда кўрсатилган. Тадқиқот натижалари. Спортчиларнинг махсус тайёргарлик асбобларида куч қобилиятларини самарали ривожлантириш учун машғулот пайтида юкламани тўғри тақсимлаш керак, бу вазифалар ва машғулот даврига боғлиқ. Спортчини тайёрлашнинг муҳим омили-бу спорт машғулотларининг ҳар бир босқичига мос келадиган машғулот усуллари кўллашнинг тўғрилигидир.

1-жадвал

Йиллик макроциклда УЖТ ва МЖТ нинг фоиз тақсимоти

Тайёргарлик даври	Тайёргарлик босқичи	УЖТ,%	МЖТ,%
Тайёргарлик	Умумий тайёргарлик	70	30
	Махсус тайёргарлик	50	50
Мусобақа даври	Мусобақа даври	35	65
Ўтиш даври	Ўтиш даври	60	40
Тайёргарлик	Махсус тайёргарлик	55	45
Мусобақа даври	Мусобақа даври	25	70
Ўтиш даври	Ўтиш даври	40	60

Алоҳида машғулот даврларида бир машғулот давомида машқ тренажерларида куч қобилиятини ривожлантириш учун



ажратилган вақт ва бунинг учун қўлланиладиган усуллар 2-жадвалда кўрсатилган (минимал юклама кўрсаткичлари). 3-жадвалда йиллик макросиклнинг маълум даврларида ишлаб чиқилган куч сифатига ва турли хил интенсивликка қараб, махсус ўқув тренажерларида машғулотлар пайтида ишлатиладиган оғирликларнинг улуши кўрсатилган.

2-жадвал

Махсус йиллик макроциклда ўқув машғулотларини махсус жисмоний тайёргарлик юкламаларини тренажерларда тақсимлаш

Тайёргарлик даврлари ва босқичлари	Машқни бажариш вақти (минутда)	Тренажерларда бажариладиган машғулотнинг бир қисми (%)	Фойдаланиладиган услублар	Интенсивлик (%)
Тайёргарлик даврининг умумий тайёргарлик босқичи	7	15	Бир-хил, доимий	50
Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичи	15	30	Интервалли ўзгарувчан, интервалли такрорланган, қайта ўзгарувчан	85 98
Мусобақа даврининг мусобақа босқичи	8	17	Такрорий, интервалли	95
Ўтиш даврининг ўтиш босқичи	5	10	Доимий, бир-хил, такрорий	60
Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичи	15	30	Интервал оралиғи ўзгарувчанлиги, такрорланувчи, такрорланувчи ўзгарувчанлиги	85 98
Мусобақа даврининг мусобақа босқичи	10	25	Такрорий, интервалли	95 85

3-жадвал

Йиллик макроциклнинг маълум даврида ишланган куч сифати ва машқлар интенсивлигига қараб махсус тренажерларда ишлатиладиган оғирлик улиши

Тайёргарлик даври	Жисмоний машқлар интенсивлиги (%)	Сифатларнинг ривожланиши	Ишланган оғирликларнинг қиймат (%)
Тайёргарлик даврининг умумий тайёргарлик босқичи	50	Моксималний куч Портловчи куч Куч чидамлилиги	80-90 60-75 70-75
Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичи	70-85 95-98	Моксималний куч Портловчи куч Куч чидамлилиги	85-95 70-90 70-80
Мусобақа даврининг мусобақа босқичи	95	Моксималний куч Портловчи куч Куч чидамлилиги	85-95 80-90 70-80
Ўтиш даврининг ўтиш босқичи	50-60	Моксималний куч Портловчи куч Куч чидамлилиги	80-90 60-75 70-75
Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичи	70-85 95-98	Моксималний куч Портловчи куч Куч чидамлилиги	85-95 70-90 70-80
Мусобақа даврининг мусобақа босқичи	90 70-85	Моксималний куч Портловчи куч Куч чидамлилиги	85-95 70-90 70-80

Ўқув йили бошланишидан олдин малакали мутахассисларни сўроқ қилиш жараёни амалга оширилди (n=20). Бу жараён сузувчилар-спринтерларнинг куч машқларининг асосий усуллари аниқлаш учун анкета саволларига жавоб берди. 4-жадвалда жавоблар фоизи кўрсатилган.

4-жадвал

Анкета саволларига жавоблар фоизи

Анкета саволлари	Жавоблар варианти	Жавоблар сони %
Бир машғулотда куч қобилиятларини ривожлантириш учун махсус тренажерларда машқларга қанча вақт ажратасиз?	а) 5-15 дақиқа; б) 20-30 дақиқа; в) Тренажерлардан фойдаланмайман	60 30 10



Йиллик макроциклнинг қайси босқичида куч қобилиятларини ривожлантириш яхшироқ?	а) умумий тайёргарлик; б) махсус тайёргарлик; в) ўтиш даври; г) мусобақа даври;	15 45 10 30
Сизнингча куч қобилиятларининг энг ривожланиш даври қаерда бўлади?	а) куруқликда; б) сувда; в) куруқликда ва сувда биргалликда	40 20 40
Куч қобилиятларини ривожлантириш учун қуйдаги куч машқлари усулларида қайси бири энг самарали деб ҳисоблайсизми?	а) изометрик (статик); б) изотоник (динамик); с) изокинетик; д) ўзгарувчан қаршилиқлар; е) плёметрик (зарбали)	10 10 40 30 10
Спринтерларни ўргатиш учун қайси машғулот усулидан тез-тез фойдаланасиз?	а) ягона (тенг масофавий) усул; б) ўзгарувчан (ўзгарувчимасофа) услуб; с) такрорий усул; д) интервалли усул; е) назорат ва мусобақа услуби	15 20 30 20 15
Йиллик макросиклда спринтерларнинг ишлаш даражасининг индиудал муҳим кўрсаткичларини режалаштиряпсизми?	а) ҳа; б) йўқ; с) баъзан; д) фақат мусобақа учун; даврлар	50 35 10 5
Ўқув жараёнида юкламаларини тартибга солишнинг қайси мезонларига эътибор қаратасиз?	а) ЮУТ; б) субектив белгилар; с) тест натижалари	40 20 40

Муайян дарс учун тахминан 5-15 дақиқа вақт кетади, 30% респондентлар 20-30 дақиқа машғулот вақтини ажратиш керак деб ҳисоблашади ва 10% ўқув воситаларидан фойдаланган ҳолда техникадан фойдаланмайди. 45% мураббийларнинг фикрига кўра, куч қобилиятларини махсус тайёргарлик даврида, 30% - рақобат даврида, 15% – умумий тайёргарлик даврида ривожлантириш яхшидир. Кучни тарбиялаш усулларида изокинетик усул устунликка ега бўлди-40% мутахассислар ушбу жавоб вариантини танладилар, респондентларнинг 30% ўзгарувчан қаршилиқлар усулини, 10% еса изотоник, изометрик, плёметрик усулларни қабул қилдилар. Спринтда сузишда тезликка чидамлик (45%) мос равишда 30 ва 25% жавобларни олган портловчи куч ва кучга чидамликдан кўра муҳимроқдир. Барча респондентлар спринтерларни тайёрлаш учун барча

ўқитиш усулларининг тахминан бир хил нисбатидан фойдаланадилар: бир хил-15%, ўзгарувчан-20%, такрорий – 30%, интервал – 20%, назорат-мусобақа – 15%. Сўров шуни кўрсатдики, ўқув жараёнида юкламаларини кузатишнинг асосий мезони юрак уриш тезлиги (40% жавоблар), ихтисослаштирилган тест натижалари (40% жавоблар) ва субъектив белгилар (20% жавоблар) кўрсатди.

Ушбу сўровнома асосида куч-қувват машқларининг иккита усули танланди, улар иккинчи йил ўқув гуруҳларида бир йиллик макросикл давомида ишлатилган сузувчилар спринтерларнинг махсус куч қобилиятларини ривожлантиришга ўргатиш. Бу изокинетик усул ва ўзгарувчан қаршиликлар усули.

Изокинетик усул восита ҳаракатлари режимига асосланган бўлиб, унинг давомида тана боғланишларининг доимий ҳаракат тезлиги ва ҳаракатнинг бутун траекторияси бўйлаб ташқи қаршилик миқдори таъминланади. Ушбу усул сузувчига ҳаракатларни кенг тезликда бажаришга, ҳар қандай ҳаракат босқичида максимал ёки уларга яқин ҳаракатларни кўрсатишга имкон берадиган махсус ўқув тренажерларидан фойдаланган ҳолда ишлашни ўз ичига олади, бу еса мушакларнинг ҳаракат оралиғида оптимал юк билан ишлашига имкон беради.

Ўзгарувчан қаршилик усули, шунингдек, восита ҳаракатлари режимига асосланган, аммо бу усулни қўллаш махсус ўқув мосламаларидан фойдаланиш билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, уларнинг дизайн хусусиятлари ҳаракатнинг амплитудаси давомида турли хил артикуляр бурчаклардаги қаршилик миқдорини ўзгартиришга имкон беради.

Иккала усул ҳам махсус ўқув воситаларидан фойдаланишни ўз ичига олади. Изокинетик усул учун тадқиқотда “Мини-Жим” ўқув тренажери, ўзгарувчан қаршиликлар усули учун еса Мертенс–Хуттел тренажеридан фойдаланилган. Бу методларнинг фарқи шундаки, изокинетик режимда машқ бажарганда мотор ҳаракатининг барча фазаларида оғирликларнинг катталиги бир хил бўлиб қолади, Мертенс–Хуттел тренажерида машқ бажарганда эса оғирликларнинг катталиги бажарилган ҳаракат фазасига боғлиқ бўлади. Изокинетик усулдан фойдаланиш ҳар бир такрорлашда ҳаракатнинг бутун амплитудаси бўйича кучнинг максимал намоён бўлишига имкон беради. Ва Мертенс –Хуттел тренажерининг дизайн хусусиятлари эшиш ҳаракатларининг турли қисмларида мушакларнинг ҳақиқий имкониятларига қаршиликни “мослаштириш” имконини беради.

Изокинетик усулнинг ўзига хослиги қаршиликнинг катталиги ва ҳаракат тезлигини сезиларли ораликда ўзгартириш имкониятидир.

Ўзгарувчан қаршилик усулининг ўзига хос хусусияти ҳар қандай усулда сузишда эшиш ҳаракатларини кўлланиш билан эмитация қиладиган турли хил машқларни бажаришдан иборатди.

Тажриба охирида назорат ва тажриба гуруҳларининг жисмоний тайёргарлиги даражасини тест баҳолаш ўтказилди, бу барча қайд этилган кўрсаткичларда силжишларни кўрсатди.

Назорат ва тажриба гуруҳларида, биринчи ва иккинчи ярим йиллик циклларда куруқликда ва сувда ўтказилган синов натижаларини таҳлил қилиб, натижаларнинг кўпайиши бутун йиллик макросикл давомида содир бўлганлигини таъкидлаш мумкин.

ХУЛОСА

1. Асосан ўзгарувчан қаршиликлар усулидан фойдаланган сузувчиларнинг тажриба гуруҳида кўрсаткичларнинг сезиларли даражада ошиши аниқланди. Махсус жисмоний тайёргарликни (максимал куч, портловчи куч, тезлик-куч қобилиятлари) аниқлайдиган кўпгина тестларда назорат гуруҳи экспериментал гуруҳга қараганда паст натижаларни (ўртача 10-12%) кўрсатди.

2. Икки гуруҳдаги куруқликда куч қобилиятининг энг катта ўсиши йиллик макросиклнинг биринчи ярмида иккинчисига қараганда кузатилди. Сувда ўтказилган синов натижаларида икки гуруҳда куч қобилиятларининг ривожланиши турли суръатларда содир бўлганлиги қайд этилди, бу эса қўлланиладиган методларнинг турлича таъсирини исботлайди.

3. 11-12 ёшдаги ўғил болалар учун 50 ва 100 метр масофаларда йиллик макросиклнинг иккита асосий стартлари натижаларининг ўсиш динамикасига кўра, гуруҳларнинг ҳар бирида спортчилар натижаларининг ўсиши қайд этилди. Спорт натижаларининг ўсиши дастлабки мусобақаларда ҳам, дастлабки маълумотларга (охирги макросиклнинг охирги мусобақалари натижаларига) нисбатан ҳам, иккинчисида биринчи мусобақаларга нисбатан ҳам қайд этилди. Бироқ, тажриба гуруҳининг ўғил болалари назорат гуруҳи билан шуғулланадиган ўғил болаларга нисбатан самарали устунликка эга эканлигини кўрсатди.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821 сонли Қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли Қарори.
3. Булгакова Н.Ж., Чеботарева И.В. Особенности телосложения юного пловца как критерий специализации внутри вида // ПЛАВАНИЕ. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – Санкт-Петербург: Издательство ООИ «Плавин», 2003. – С.167-170.
4. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент: ИТА Press, 2015. 204 б.
5. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты) Монография - Волгоград: ВГАФК, 2012 - 344
6. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: Монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. И.В. Шаробайко. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
7. Казимирская А.Е. Формирование двигательных действий пловцов на учебно-тренировочном этапе подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб., 2000. - 21с.
8. 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.
9. Шамсиддинов Ш.Х. Ёш сузувчиларни кўкракда крол усули орқали куч сифатларини ривожлантириш. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES, (VOLUME 2 ISSUE 3 MARCH 2022) 510-520.
10. Pirnazarov Sh.A. Suzish nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. 2021 yil. 50-55.

