

QO‘L TO‘PICHILARNI MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI NAZORAT QILISH USHLARI

Dilnoza Davronbekovna Egamberganova

Urganch davlat universiteti o‘qituvchi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada qo‘l to‘pichilarni mashq qilish davomida yuklamalarni nazorat qilishni pedagogik asoslash, tibbiy – biologik, biomexanik, bioximik psixologik va boshqa nazorat qilish haqida ma‘lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Yuklama, xajm, shiddat, mashg‘ulot, nazorat.

ABSTRACT

This article provides information on pedagogical use of pedagogical controls, medical and biomechanical, biotechnical, bioxological and other control during the exercise of handball players.

Keywords: Loading, size, violence, training, control.

KIRISH

Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda o‘z xalqining, yoshlarining jismoniy va ma‘naviy kamoloti bilan o‘lchanadi. Hozirda davlatlar o‘rtasidagi o‘zaro musobaqa, kuch-qudratini namoyon etish bellashuvi, asosan ikki yo‘nalishda- sport va jismoniy tarbiya hamda aql-zakovat, ya‘ni intellektual faoliyat sohasida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga xukumatimiz tomonidan katta e‘tibor berilmoqda, bunga misol qilib qabul qilingan qaror va farmoyishlarni ko‘rsatib o‘tishimiz mumkin. Mamlakatimiz sportchilarini jahon arenalarida erishayotgan natijalari va muvoffaqiyatlari xukumatimiz e‘tiborini qozonish deyishimiz mumkin. Boshqa sport turlari singari qo‘l to‘pi sport turiga xam respublikamizda katta e‘tibor berilib, istiqbolli sport turlari qatoriga kiritilgan. Zamonaviy qo‘l to‘pichilarni tayyorlash – bu keng qirrali mashaqqatli mehnat talab qiluvchi va ma‘suliyatli ish bo‘lib, chuqur ilmiy izlanishlar olib borishni talab etadi. Shuningdek mashq qilish davomida yuklamalarni nazorat qilishni pedagogik asoslash, tibbiy – biologik, biomexanik, bioximik, psixologik va boshqa nazorat qilish zarur bo‘ladi.

Hozirgi kunda qo‘l to‘pichilarni mashg‘ulot davomida yuklamalarni nazorat qilish va boshqarishning pedagogik asoslari mavzusida bir qancha ilmiy maqolalar va ilmiy-tadqiqot ishlari

olib borilgan. Sportni shiddat bilan rivojlanishida ushbu mavzuda ilmiy ishlar yetarli emasligi mavzuni yanada kengroq ko'rib chiqishni talab etadi. Shunday ekan bularning hammasi qo'l to'pichilarni sport tayyorgarlik darajasini pasayishiga olib keladi va iqtisodiy xarajatlarni ko'paytirib, sportda yuqori natijalarga erishishni va qo'l to'pi mashg'ulot davomida yuklamalarni nazorat qilish va boshqarishni susayishiga olib keladi.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi:

- boshqarish ob'ekti va ob'ekt shakllanadigan tashqi muhit to'g'risida axborot yig'ish;

- olingan ma'lumotlarni tahlil qilish;

- qaror qabul qilish va rejalashtirish.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Zamonaviy qo'l to'pi murabbiyi mashg'ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi.

M.A. Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan mashg'ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

- ixtisoslashganlik, ya'ni ushbu mashg'ulot vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasi;

- u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning ta'sir etish yo'nalishi;

- mashg'ulot samarasi hajmiga ta'sir etuvchi koordinatsion murakkablik;

- mashqning sportchi organizmiga ta'sir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

Ushbu tavsiflarni sport kurashiga taalluqli holda ko'rib chiqamiz.

Yuklamaning ixtisoslashganligi. Qo'l to'pi mashg'ulotlarida bajariladigan hamma mashqlar qo'l to'pichining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan har - hil mashqlar, musobaqalardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga bo'linadi. Mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar

nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o'smir qo'l to'pichilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining murabbiy tomonidan doimo qayd qilib borilishi mashg'ulot jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Yuklama yo'nalishi. Ma'lumki, sport kurashida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati tezkorlik-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo'yishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari qo'l to'pichining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Mashg'ulotlarda yuklamani to'rtta guruhga bo'lish qabul qilingan: anaerob-alaktat (tezkorlik-kuch); anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik yuklamasi).

NATIJALAR

Mashg'ulot jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. Mashg'ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarish oqilona yo'l hisoblanadi: (2-jadval)

- avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so'ngra anaerob-gliko-litik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);

- avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so'ngra aerob mashqlar.

Murabbiy amaliy faoliyatda mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinasion murakkabligi bo'yicha o'zi baholay olishi lozim.

Murabbiy, mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur (2-jadval).

Mashqlar yo'nalishini yurak qisqarish sur'ati (YuQS) bo'yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, oddatda, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etadi.

Huddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 s. atrofida bajariladigan mashqlar tezkorlik chidamliligiga ta'sir ko'rsatadi. Ularni bajarish paytida YuQS 160-190 *zarb/daq* gacha etadi. Uzoq vaqt davom etadigan kam shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning takomillashishiga ta'sir etadi, YuQS- 130-160 *zarb/daq*.

Mashqlarni mashg'ulot yo'nalishi bo'yicha guruhlarga taqsimlashda yuklama tarkibining ahamiyati

Yuklama tarkibi				
Yuklama yo'nalishi	Mashqlar davomiyligi	Mashqlar shiddati	Dam olish vaqti	Takrorlashlar soni
Anaerob-alaktat (tezkorlik-kuch)	6 s. gacha	Maksimal	Mashqlar o'r-tasida 1-2 daq seriyalar orasida 3-5 daq.	Bitta seriyada 6-7 takrorlash, 5-6 seriya
Anaerob-Gliko litik (tezkorlik chidamliligi)	Bir martalik ishda 0,3-3 daq.	Submaksimal	-	-
	Takroriy ishda 0,3-2 daq.	Submaksimal yoki katta	3-10 daq	3-6
Aerob-anaerob (hara-kat sifat-larining hamma turi)	02 daq	Katta	Mashqlar o'r-tasida 0,2-0,5 daq., seriyalar orasida 3 daq gacha	Seriyada 2-4 takrorlash, 5-6 seriya
	05,-1,5 daq.	Katta	Mashqlar o'r-tasida 0,5-1,5 daq, seriyalar orasida 6 daq gacha	Bir martalik takroriy ishda 10 va undan ortiq 2-4 seriyada 5-6 takrorlash
	3-10 daq.	Katta	Cheklanmagan, to'liq tiklanishgacha	2-6
	30 daq.	Sustdan maksimal gacha	-	-
Aerob (umumiy chidamlilik)	1-3 daq	sust	0,5-1,5 daq.	Takroriy ishda 10 va undan ortiq, 2-8 seriyada 5-8
	3-10 daq	sust	Cheklanmagan, kayfiyatiga qarab takroriy ish	6-8
	30 daq. va ortiq	O'zgaruvchan ishda kichikdan kattagacha	-	-
Anabolik (kuch va chi-damlilik)	1,5-2 daq.	Kattadan submaksimal gacha	1,5-2 daq.	5-6 mashqdan iborat seriya, 3-4 marta takrorlanadi
	oxirgi nafasgacha	Katta	3-4 daq.	4-6

Mashqlarning YuQS bo'yicha yo'nalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg'ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda, uning

yakunida YuQS ning nisbatan 20-30%ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Yuklamaning koordinasion murakkabligi. Bu tavsif mashg'ulot yuklamalarini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshiligsiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlarga taqsimlashni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur.

Oddiy texnik harakatlarga dast ko'tarishlar, siltab ko'tarishlar, ushlab olishlar, ushlab olishlardan chiqib ketish, oddiy hujum harakatlari kiradi (HH, ya'ni hujum darhol usul tarkibidan boshlanadi).

Murakkab texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari (MHH, ya'ni taktik tayyorgarlik usullari bilan hujum harakatlari va usullar kombinasiyalarini qo'llab hujum qilish), himoyalaniqlar, qarshi harakatlar, harakatlar bog'lanishlari kiradi.

Qo'l to'pi bo'yicha bo'yicha yirik musobaqalarning tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, MHH ni tez-tez qo'llab turadigan qo'l to'pichilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan. Demak, mashg'ulotlarda murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish qo'l to'pichining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

Yuklama hajmi. Yuklama hajmi deganda sportchi bajarayotgan mashqlarning uning organizmiga ta'sir etish darajasi (maksimal, katta, o'rta, kichik) tushuniladi. Yuklama hajmi, odatda, hajm va shiddat ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi.

Qo'l to'pichilar mashg'ulotida yuklama hajmini nazorat qilayotib, quyidagilarni qayd etish zarur: mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt (soatlar, kunlar, haftalar, oylar), mashg'ulotlar soni (sikllar, bosqichlar, davrlar).

Mashg'ulotdagi yuklama hajmini aniqlash uchun mashqdan keyin YuQS ning o'rtacha hisobi topiladi, so'ngra jadvaldan shiddat qiymati topiladi, uni shu mashqni bajarish vaqtiga ko'paytiriladi. Yuklama hajmini mashg'ulotning ta'sir etish yo'nalishi bo'yicha qayd etish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulot dasturini tuzuvchi murabbiy sportchi tomonidan bajarilgan ishlar to'g'risida aniq hamda ishonchli ma'lumotga ega bo'lishi lozim, murabbiy uning tayyorgarligidagi ijobiy hamda salbiy tomonlarni bila turib, mashg'ulot jarayonini maqsadga muvofiq holda amalga oshirishi mumkin.

Mashg'ulot yuklamasining kattaligini aniqlash uchun mashqdan keyin o'rtacha YuQS o'lchanadi, so'ngra jadvaldan shiddatning qiymati topilib, u mazkur mashqni bajarish uchun sarflangan vaqtga

ko'paytiriladi. Yuklama kattaligini, imkon bo'lsa, mashg'ulot ta'sirining yo'nalishi bo'yicha qayd etish kerak.

Misol tariqasida qo'l to'pichilarning mashg'ulotlaridan birining yuklamasi kattaligini aniqlaymiz (4-jadval)

Qo'l to'pichilar mashg'ulotini tahminiy tuzilishi

4-jadval

№	Mazmuni	Bajarish Vaqti	1 daqiqa YuQS	Shiddat ballarda	Shiddat zonalari
1.	Badan qizdirish mashqlari	15	132	4	I
2.	To'p uzatishlarni takomillashtirish	10	144	6	I
3.	Aldamchi harakatlarni takomillashtirish	10	156	8	II
4.	Hujumda tez yorib o'tishni takomillashtirish	5	174	14	II
5	Qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish	10	138	5	I
6.	Ikki tamonlama o'quv o'yini	6	186	21	III
7.	Qo'l to'pichining tezkorlik qobiliyatini mustahkamlash uchun maxsus mashqlar	4	126	3	I

Shunday qilib, bizning mashg'ulotimizda umumiy ish muddati 60 daqiqani tashkil etadi. Har bir mashq uchun biz YuQS ning o'rtacha ko'rsatkichini va sarflanadigan vaqtni aniqlaymiz. Jadval asosida biz mashg'ulot shiddati ballini bilib olamiz. Masalan, badan qizdirish mashqlari YuQS 132 zarba bo'lgani holda 15 daq. davom etgan, bu 5-jadvalga ko'ra 4 ballga teng. Endi, formulaga asosan, yuklama kattaligini aniqlaymiz, bunda mashqni bajarish uchun sarflangan vaqt uning shiddati balliga ko'paytiriladi.

Qo'l to'pi mashg'ulot yuklamasi umumiy kattaligini aniqlash

5-jadval

№	Mazmuni	1 daqiqa vaqt va shiddati ballarda	Yuklama yuklamasi kattaligi.
1	Badan qizdirish mashqlari	15x4	60
2.	To'p uzatishlarni takomillashtirish	10x6	60
3.	Aldamchi harakatlarni takomillashtirish	10x8	80

4.	Hujumda tez yorib o'tishni takomillashtirish	15x14	70
5.	Qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish	10x5	50
6.	Ikki tamonlama o'quv o'yini	6x21	126
7.	Qo'l to'pichining tezkorlik qobiliyatini mustahkamlash uchun maxsus mashqlar	4x3	12
8.	Jami	-	458

Mazkur mashg'ulot yuklamasini sportchi organizmiga ta'sirining yo'nalishiga qarab ham aniqlash mumkin. Odatda, ishning shiddati vaqtini uch zonada hisoblash mumkin:

I - asosan aerob YuQS –140-150: II zona - aralash-aerob-anaerob YuQS – 156-180 va III zona – anaerob YuQS-186 va undan baland (6-jadval).

Shunday qilib, birinchi zonada bajarilgan ishning umumiy vaqti 39 daq. yoki umumiy vaqtning 65%ini, yuklama kattaligi esa 182 shartli birlikni tashkil etdi. Ikkinchi zonada ish vaqti 15 daq ga yoki umumiy vaqtning 25% ga, yuklama kattaligi esa 150 shartli birlikka teng bo'ldi. Uchinchi zonada sportchi 6 daq. yoki umumiy vaqtning 10% ida ish bajardi, yuklama kattaligi esa 126 shartli birlikni tashkil qildi.

Mashg'ulot yuklamalarini 3 zonaga taqsimlash

6-jadval

No	Mazmuni	Bajari-lish vaqti	1 daq. da YuQS	Mashg'ulot yuklamasi kattaligi	Bajari-layotgan ish zonasi
1.	Badan qizdirish mashqlari	15	132	60	Birinchi
2.	To'p uzatishlarni takomillashtirish	10	144	60	Birinchi
3.	Aldamchi harakatlarni takomillashtirish	10	156	80	Ikkinchi
4.	Hujumda tez yorib o'tishni takomillashtirish	5	174	70	Ikkinchi
5.	Qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish	10	138	50	Birinchi
6.	Ikki tamonlama o'quv o'yini	6	186	126	Uchinchi
7.	Qo'l to'pichining tezkorlik qobiliyatini mustahkamlash uchun maxsus mashqlar	4	126	12	Birinchi

Mashg'ulot yuklamasini bunday tahlil qilish mikro-mezo, makrosiklda bajarilgan ish kattaligini aniqlashga imkon beradi.

Urganch Davlat universitetining qo‘l to‘pi bilan shug‘ullanuvchi sportchi qizlarda tadqiqotdan oldin yuklamalar shiddatini tasniflash

(Tadqiqot boshida)

№	Ismi, sharifi	Yu.K.S.						Mashg‘ulot jarayonidagi shiddat zonasi
		Mashgu lotdan oldin		Mashgu lot dan keyin		Tiklanish 40 daqiqa		
		10’’	1’	10’’	1’	10’’	1’	
1	Egamberganova Dilnoza	19	114	25	150	20	120	Ikkinchi
2	Ro‘zimatova Ozoda	19	114	28	168	22	132	Ikkinchi
3	Karimova Munira	18	108	27	162	22	132	Ikkinchi
4	Iskandarova Nazokat	17	102	25	150	20	120	Ikkinchi
5	Nazarova Go‘zal	20	120	27	162	23	138	Ikkinchi
6	Egamova Shoxida	20	120	28	168	23	138	Ikkinchi
7	Bekchanova Maqsuda	19	104	25	150	22	132	Ikkinchi
8	Sadullaeva Gulnoza	18	108	27	162	23	138	Ikkinchi
9	Raximova Umida	20	120	28	168	23	138	Ikkinchi
10	Aminova Saboxat	17	102	23	138	22	132	Ikkinchi

XULOSA

Xulosa va takliflar. Zamonaviy qo‘l to‘pi murabbiyi mashg‘ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta‘sir ko‘rsatadi, yuklama hajmi etarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo‘nalishi o‘rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi.

Mashg‘ulot jarayonida turli yo‘nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. Mashg‘ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarish oqilona yo‘l hisoblanadi:

- avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so‘ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);
- avval alaktat-anaerob, so‘ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);

Murabbiy amaliy faoliyatda mashg‘ulot jarayoni yo‘nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o‘rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinasion murakkabligi bo‘yicha o‘zi baholay olishi lozim.



Murabbiy, mashg‘ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur

Qo‘l to‘pi bo‘yicha yirik musobaqalarning tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, mahsus hujum harakatlarini tez-tez qo‘llab turadigan qo‘l to‘pichilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan. Demak, mashg‘ulotlarda murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish qo‘l to‘pichining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

Urganch Davlat universitetining qo‘l to‘pi bilan shug‘ullanuvchi sportchi qizlarda tadqiqotdan keyin yuklamalar shiddatini tasniflash

8-jadval

	Ismi, sharifi	Yu.K.Ch.						Mashg‘ulot jarayonidagi shiddat zonasi
		Mashgu lotdan oldin		Mashgu lot dan keyin		Tiklanish 40 daqiqa		
		10”	1’	10”	1’	10”	1’	
1	Egamberganova Dilnoza	19	114	27	162	20	120	Ikkinchi
2	Ro‘zimatova Ozoda	19	114	31	186	22	132	Uchunchi
3	Karimova Munira	18	108	30	180	22	132	Uchunchi
4	Iskandarova Nazokat	17	102	27	162	20	120	Ikkinchi
5	Nazarova Go‘zal	20	120	29	174	23	138	Uchunchi
6	Egamova Shoxida	20	120	30	180	23	138	Uchunchi
7	Bekchanova Maqsuda	19	104	27	162	22	132	Ikkinchi
8	Sadullaeva Gulnoza	18	108	29	174	23	138	Uchunchi
9	Raximova Umida	20	120	30	180	23	138	Uchunchi
10	Aminova Saboxat	17	102	25	150	22	132	Ikkinchi

REFERENCES

1. Abduraxmanov F.A., Liviskiy A.N., Yaroskiy A.I., Pavlov Sh.K. «Podgotovka gandbolistov» Toshkent 1992 g. izd. UzGosIFK. Uchebnoe posobie
2. Akramov J.A.. «Obosnovaniya metodiki kontrolya i analiza biomexanicheskix xarakteristik broska po vorotam v gandbole» Avtoreferat. Dis na soiskanie kpn. Moskva 1992 g. 23 s.
3. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii: Posobie dlya studentov, aspirantov i prepodavateley IFK. - M.: Fizkultura i sport, 1978. – 223 s.

