O'RTA MASOFALARGA YUGURISHDA MAXSUS MASHG'ULOT YUKLAMALARNING SAMARADOR VOSITALARI VA USULLARI TAHLILI

Barno Yuvbasarovna Shamuratova
UrDU Sport faoliyati kafedrasi katta o'qituvchisi
nnurjamol@mail.ru

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o‘rta masofaga yuguruvchilar foydalanadigan yuklamalarning o‘ziga xos asosiy xususiyatlari yengilroq mashg‘ulot yuklamalarining murakkabrog‘i bilan almashinib turishi o’rganilgan va shu bilan birga bir qator tadqiqotchilar yuklamalarning faqatgina kattalikda emas, balki ularning mikrotsikllarda ancha foydali almashinuvi va umumiy kumulyativ ta’sirdan so‘ng bo‘ladigan ko‘rinishlari bilan bog‘liq ta’sirini o‘rganish kerakligi ko’rasib o’tilgan.

Kalit so’zlar: mashg‘ulot, yuklama, jadallig, farmokologiya, fizioterapiya, mikrotsikllar, sikllar, hajm, shiddat, haftalik mikrotsikl, fiziologiya, bioximiya, charchash, tiklanish.

ANALYSIS OF EFFECTIVE TOOLS AND METHODS OF SPECIAL TRAINING LOADS IN RUNNING

Barno Yuvbasarovna Shamuratova
Senior teacher of the Department of Sports Activity, UrSU
nnurjamol@mail.ru

ABSTRACT

This article explores the main features of the loads used by medium-distance runners in the exchange of lighter training loads with more complex ones, and at the same time a number of researchers have found that loads are not only larger in size but also more useful in microcycles. It has been shown that the effects associated with the manifestations that occur after the general cumulative effect should be studied.

Keywords: training, loading, intensity, pharmacology, physiotherapy, microcycles, cycles, volume, intensity, weekly microcycle, physiology, biochemistry, fatigue, recovery.

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi fani mashg‘ulot sikllari samaradorligini oshirish yo‘llarini topishga borgan sari ko‘proq diqqatni jalb qilmoqda. Bu yo‘llarga quyidagilarni kiritish mumkin: mashg‘ulot yuklamalari hajmi va jadalligini oshirish, farmokologiya hamda fizioterapiya vositalari uning ko‘rinishlari, to‘g‘ri ovqatlanish, yashash tarzi va shunga o‘xshashlardan keng foydalanish. Yuqorida sanab o‘tilgan faktorlarni inkor qilmagan holda, turli tuzilish birliklaridagi “texnologiyalar”ni, shu jumladan, haftalik mikrotsikllarni (YTS) tuzishni o‘z ichiga olgan mashg‘ulot sikllari sifatini yaxshilash uchun diqqatni yanada ko‘proq zahiralarga qaratish kerak. Mashg‘ulotni “blok” tizimi asosida rejalashtirish yaxshi natijalarga erishish va shu bilan birga charchash hamda tiklanish sikllari orasidan zarur bo‘lgan moslikni ta’daqiqalash uchun sportchi organizmi imkoniyatlardan yanada to‘liqroq foydalanish imkonini beradi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar foydalanadigan yuklamalarning o‘ziga xos asosiy xususiyatlari yengilroq mashg‘ulot yuklamalarining murakkabrog‘i bilan almashinib turishidir. Lekin bir qator tadqiqotchilar yuklamalarning faqatgina kattalikda emas, balki ularning mikrotsikllarda ancha foydali almashinuvi va umumiy kumulyativ ta’sirdan so‘ng bo‘ladigan ko‘rinishlari bilan bog‘liq ta’sirini o‘rganish kerakligini ko‘rsatadilar.

Yetakchi olimlar (2,3,4) mashg‘ulot sikli va uning ayrim tuzilish birliklarini tuzish muammosi bilan ko‘p yillar davomida qiziqib kelishmoqdalar. Lekin hozirgi paytda amaliyotda yuklamalarning hajmi va shiddati oshib borayotganligi sababli ko‘tarilgan ko‘pgina savollar, asosan, tajribadan kelib chiqib hal qilinmoqda. Xususan, bu mashg‘ulot siklining eng muhim tuzilish birligi haftalik mikrotsiklga tegishlidir. Mikrotsikllar asosida mashg‘ulotni rejalashtirish yaxshi natijalarga erishish va shu bilan bir vaqtda charchash va tiklanish sikllari o‘rtasidagi mutanosiblikni ta’daqiqalash uchun sportchi organizmidagi imkoniyatlardan yanada to‘laroq foydalanishga imkon beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Mashg‘ulot mikrotsikllarida turlicha yo‘nalishdagi mashqlar qilinadi. Ulardan har biri sportchi organizmiga ma’lum bir ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun mikrotsiklni shunday tuzish kerakki, u mashg‘ulotning u yoki bu bosqichiga mos keluvchi barcha asosiy yuklamalarni foydali yechishga imkon bersin.

Mikrotsikllarni tuzishdagi ko‘pgina masalalarni yechish asosida mushak faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan charchash va tiklanish sikllari to‘g‘risidagi ta’daqiqaot yotadi. Mushak faoliyatining fiziologiya va bioximiya bo‘yicha tadqiqotlari orqali

jismoniy yuklamaladan keyingi tiklanish sikllarining fazali ekanligi ko‘rsatilgan. Tiklanish davrida kelib chiquvchi turli tizimlardan konstruktiv o‘zgarishlar chidamlilikning oshishiga asos bo‘ladi. Shu tufayli ish davridan keyingi davrda ikki davrni farqlash kerak:

1) Bu fazada mushak ishi ta’sirida o‘zgaruvchi jismoniy va vegetativ funksiyalari (turli tiklanish davri) bo‘lib, uning asosida organizm gomeostazining tiklanishi hisoblanadi.

2) Konstruktiv faza (tiklanishning qoldirilgan davri)dagi siklda ketma-ket bo‘ladigan reaksiyalar yig‘indisi tufayli organizmning organ va to‘qimalarida funksional hamda tuzilmalari qayta qurilishi shakllanishi kelib chiqadi. Odatda xuddi shu davrda energiya potensiallari juda katta kompleksatsiyani va muhitning hamda ruhiy sikllarning turli parametrlari fazasi kuzatiladi. Tiklanishning qoldirilgan davrida organizm holatining qonuniy o‘zgarishlariga mos ravishda mashg‘ulot yuklamalari va mashqlarining almashinib turishi bu holatdagi o‘zgarishlarni boshqarib turish uchun zadaqiqa yaratadi.

Ma’lumki, jismoniy ishdan keyingi tiklanish sikllari isteroxron tarzida o‘tadi, ya’ni juda katta kompleksatsiyasi bir vaqtning o‘zida ro‘y beradi. Shu yerda savol tug‘iladi, qaysi tiklanuvchi funksiyaga qarab ish tutish. Bu 6-7 kunda bir martadan ko‘p bo‘lmagan katta mashg‘ulot yuklamalariga ega mashqlarni qo‘llashni bildirib, u sport amaliyoti bilan qarama-qarshilikka uchraydi. N.V.Zimkin, N.I.Volkovlar jismoniy mashqlarning xususiyatlari va ularni qo‘llash uslubiyati, yuklamalarning turli kattalik hamda yo‘nalishga ega bo‘lgan umumiy, kumulyativ ta’sirga bog‘liq bo‘lgan ayrim yuklamalardan kelib chiquvchi oqibatlarni tadqiq qilishning keng istiqbolini aniqlovchi ishlarida bu holatdan chiqib ketish yo‘lini topamiz. Ta’kidlash joizki, bu mualliflarning turli yo‘nalishdagi yuklamalarning almashinuvini oqilona tashkil qilish masalalariga yondashuvi hozirgi kunda yangilik emas. Uning amaliy ahamiyati ilgari L.P. Matveev tomonidan aniqlangan. Uning hisoblashicha, mashg‘ulotlar va dam olish oralig‘ining tuzilmasi asosoy mashg‘ulotlarida qo‘llagan mashqlarga nisbatan, tiklanish yoki yuqori ish qobiliyati bo‘lganda olib borish uchun kerak. Bundan tashqari, L.P.Matveev ko‘rsatishicha, bir mashg‘ulot tugagach, undan keyin tiklanish sikllari tugagunga qadar, organizm, hali etarlicha yuqori darajada ish qobiliyatiga egaligida boshqa yo‘nalishdagi yuklamali mashg‘ulot o‘tkazish mumkin. Lekin bu va shunga o‘xshash fikrlar nazariy tahlil hamda sport amaliyotining ayrim hollaridagi ma’lumotlarga moslanadi, o‘rta masofalarga yugurishdagi mashg‘ulotning o‘ziga xosligini hisobga olgan holda tajribada o‘rganishga muhtojdir.

O‘rta masofalarga yuguruvchilarning turli yo‘nalishdagi mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish reaksiyalarini tadqiq qilib, barcha o‘rganilgan ko‘rsatkichlar

bo‘yicha to‘liq tiklanishni tezlik yo‘nalishi mashg‘ulotlaridan keyin 6-8 soat o‘tgach, umumiy va maxsus chiniqishni takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlardan keyin esa, ba’zi bir holatlarning tiklanishgacha yetib boraolmasligi, boshqalarning yuqori darajada tiklanishlarini qayd qildilar.

Bunda mashg‘ulotlar (to‘rgan joyda 15 s. yugurish testi bo‘yicha ish qobiliyati va maxsus chiniqishni rivojlantiruvchi mashg‘ulotlardan so‘ng kuchning tushish tezligi koeffitsientidan tashqari)ning o‘ziga xosligini tushuntiruvchi jiddiy farqlar topilmadi. Ketma-ket uch kunlik mashg‘ulotlardan so‘ng barcha, asosan vegetativ tizim faoliyatini xarakterlovchi ko‘rsatkichlarning yomonlashuvi qayd qilindi. Bundan kelib chiqib, mualliflar uch kunlik mashg‘ulotdan keyin uch kun dam olish kerakligi haqida xulosa yasaydilar. Bu tadqiqotning ijobiy tomoni shundaki, mualliflar tomonidan turli yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarning organizmga ta’siri tadqiqot qilinib, ketma-ket ikki yoki uchta mashg‘ulotning effekt yig‘indisi aniqlangan. Lekin ko‘rsatkichlar ham tiklanishga etib bormaganligini ko‘rsatavermaganligi, omiliga hech kim e’tibor bermadi, bunda asosan ayrim vegetativ tizim faoliyatini xarakterlovchi ko‘rsatkichlar bo‘lgan.

NATIJALAR

Yuqorida aytib o‘tilganlardan kelib chiqib, quyidagi musobaqaoldi mikrotsikllarning ko‘rinishlari tadqiqotga qo‘yildi:

I. Qishki musobaqaoldi sikli.

Dushanba. tezlik sifatlarini rivojlantiruvchi va texnikani takomillashtirish: 1) chigalyozdi yugurish–15 daq. 2) MYUM–6x60 m. 3)tezlanish – 3x100 m. 4) yugura kelib yugurish – 3x20 m., 2x30 m., 2x50 m. shiddat – 91–95 % (to‘la tiklanib). 5) yugura kelib yugurish – 3x20 m., 2x30m., 2x50 m. shiddat – 96 – 100 % (to‘la tiklanib). 6) pastki startdan yugurish – 4x30 m., 2x40 m., 1x60 m. shiddat – 91-95 % (to‘la tiklanib). 7) pastki startdan yugurish – 4x30 m., 2x40 m., 1x60 m. shiddat – 95-100% (tiklanib).

Seshanba. Maxsus chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish: 1)chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2)MYUM – 6x60 m. 3) tezlanish – 3x100 m., 4)qayta yugurish – 3x100 m., 2x150 m., 2x250 m. shiddat – 91-95%. 5) qayta yugurish – 2x100 m., 1x150 m. shiddat – 96-100%. 6) Egiluvchanlik mashqlari – 30daqiqa.

Chorshanba. Kuch va tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirish:1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) qurbaqacha saqrash – 100 marta. 3) gira bilan ishlash – 2 seriya – 15 martadan. 4) basketbol.

Payshanba. Umumiy chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) kross – 6 km. (km=5 daq.).

Juma. 1) chigalyozdi yugurish – 25 daq.

Shanba va Yakshanba – musoboqa.

II. Yozgi musobaqaoldi davri.

Dushanba. tezlik sifatlarini rivojlantirish va texnikani takomillashtirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) MYUM – 6x60 m. 3)tezlanish – 3x100 m. 4) pastki startdan yugurish – 5x30 m., 1x40 m., 2x60 m. shiddat – 91–95 % (to‘la tiklanib). 5) pastki startdan yugurish – 5x30 m., 1x40 m., 2x60 m. shiddat – 96-100 % (to‘la tiklanib). 6) sekin yugurish- 5 daq.

Seshanba. Maxsus chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) MYUM – 6x60 m. 3) tezlanish – 3x100 m. 4) qayta yugurish – 2x100 m., 2x150 m., 1x300 m. shiddat – 91-95%. 5) qayta yugurish – 1x100 m., 1x250 m. shiddat – 96-100%. 6) Egiluvchanlik mashqlari – 20daqiqa. 7) Sekin yugurish – 5 daq.

Chorshanba. Kuch va tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirish: 1)chigalyozdi yugurish – 30 daq. 2) qurbaqacha saqrash – 2x60 m. 3) gira bilan ishlash – 2 seriya – 15 martadan. 4) sekin yukurish – 11 daq.

Payshanba. Pastki startdan yugurishni takomillashtirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) tezlanishlar – 3x100 m. 3) pastki startdan yugurish – 4x30 m., 4x50 m., 1x80 m. shiddat – 91-95%. 4) pastki startdan yugurish – 2x30 m. shiddat – 100%. 5) sekin yukurish – 13 daq.

Juma. 1) chigalyozdi yugurish – 30 daq.

Shanba va Yakshanba – musoboqa.

MUHOKAMA

Shunday qilib, berilgan yuklamani bajarish ko‘p jihatdan yuguruvchining anaerob imkonlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, 190 zar/daq.li YUQS bilan masofalar orasida 6 daq. dam olish bilan bo‘ladigan 3x80 m.ga qayta yugurish shug‘ullanuvchilar organizmiga yanada ko‘proq ta’sir ko‘rsatadi, shu sababli ertasi kuni anaerob va yuqori tezlik imkoniyatlarini ta’riflab beruvchi ko‘rsatkichlarning hali tiklanishga ulgurmaganligi qayd qilinadi. Lekin, qisqartirilgan yuklamalar hisobiga tezkorlikni dam olish orqali rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

YTS bosqichida mashg‘ulotlarning u yoki bu tartibini aniqlashda, xususiy mashg‘ulot samarali (organizmning bir yuklamadan yoki bir xususiyatga ega bo‘lgan yuklamalar kompleksidan ta’sirlanishi) kabi kumulyativ samara, ya’ni turli qulay yo‘nalishdagi yuklamalarning organizmga ta’siridan kelib chiqqan oqibatlarni (xususiy samara)ni umulashtirishni ham hisobga olish zarur. Shu bilan birga oqibatlar faqatgina moslashish samarasi ko‘rinishida jamlanib qolmasdan, balki organizmda

umumlashib, uni yangi sifat holati bilan ta’daqiqalaydi.

XULOSA

Yuqoridagilarni hisobga olib, mashg‘ulot siklida turlicha tuzilish birliklarini, xususan, 18-21 yoshdagi qisqa masofaga yuguruvchilarda YTS bosqichida mikro va mezotsikllarni tashkil qilish masalalarini ishlab chiqish muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Bugungi kunda mashg‘ulot siklini ilmiy jihatdan qulaylashtirish zaruriyati tug‘ilganligi ko‘rilmoqdaki, bu mashg‘ulot siklining turli tuzilish birliklari mazmuni va prinsiplari, shu jumladan mikro va mezotsikllarni aniqlash bilan bog‘liqdir. Bunda siklni, qulaylashtirish deganda, biz uni tuzishda harakat imkoniyatlarining eng ko‘p o‘sishini taxdaqiqalovchi variant tanlashni tushunamiz. Bir vaqtning o‘zida qulay variantni tanlash sportchini tayyorlashda hal qilinadigan masala va qonuniyatlardan kelib chiqib, siklning mazmunini aniqlash va bu mazmunni vaqtlarga tarqatib chiqish bilan bog‘langan bo‘lib, bunda masala va qonuniyatlarni sportchining sport mahoratiga erishishni ta’daqiqalaydi. Boshqacha qilib aytganda, mashg‘ulot siklini qulaylashtirish – bu mashg‘ulot dasturini shunday tuzish kerakki, bunda uning mazmunini tartibga keltirish sharti qo‘yiladi.

Ushbu tadqiqotda o‘rta masofaga yuguruvchilar shiddatli mashg‘ulot yuklamalarini bajargandan so‘ng funksional holat va mushak ish qobiliyati ko‘rsatkichlari tiklanishiga bog‘liqligi ko‘rsatilgan.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрь ЎРҚ-394-сон «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни»
2. Андрис Е.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. Тошкент 1998й.-216бет.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Учебние пособие М., ФИС. 1978г- 234 стр.
4. Ачилов А.М, Акрамов. Ж.А., Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўкув кўлланма. Тошкент-2009 й 47.бет.
5. Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов. Учебние пособие М 1996 г-71 стр.
6. Арзуманов Г.Г., Малихина Л.А., Мартинова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Учебние пособие Т, 1988 г- 116 стр.