

TURLI SPORT MASHG'ULOTLARDAN FOYDALANISHNING TA'SIRI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7764481>



ELSEVIER



Foundation of Advanced Research Scholars

Sh. Norqobilov

Jismoniy tayyorgarlik va sport
Kafedrası o'qıtuvchısı
E-mail norqobilov@inbox.uz



Received: 22-03-2023
Accepted: 23-03-2023
Published: 22-03-2023

Abstract: Ushbu maqolada mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirishda Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish, bolalar sportini rivojlantirish hamda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini mustahkamlash borasida hukumatimiz tomonidan barcha shart - sharoitlar yaratilayotganini ko'rsatib o'tkan.

Keywords: Tabiiy xarakterlar, maxsus jismoniy mashqlar, nafas olish, qon aylanishi, ovqat xazm qilish va xarakatchanlik.

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.



Foundation of Advanced Research Scholars

Received: 22-03-2023
Accepted: 23-03-2023
Published: 22-03-2023

Abstract: В этой статье освещено о государством созданные все условия совершенствования системы образования в стране, воспитания подрастающего поколения, развития детского спорта и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Keywords: Естественные действия, специальное физическое упражнения, система дыхания и кровообращения, переваривание пищи и бездеятельность.

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

Yosh sportchilar tayyorgarligidagi asosiy yo'nalishlarni aniqlayotib, mualliflar ikkita yo'nalishni ajratadi. Birinchisi yoshlikda, ikkinchisi sportchining morfofunktsional yetuklik davrida yuqori sport natijalariga erishish maqsadini ko'zlaydi. Birinchi yo'nalish vakillari bo'lgan murabbiylar yosh sportchilarni jadal tayyorlash usuliyatidan foydalanadilar. Ular mashg'ulot jarayoni yo'nalishini ko'proq yetakchi tizimni yoki sifatni takomillashtirishga qaratadilar.

Ikkinchi yondashuv shunday tasavvurlarga asoslanadiki, bunda yuqori sport natijalariga erishish hamma jismoniy va psixik kuch-qudratni zo'riqtirishni taqozo etadi hamda morfofunktsional yetuklikka erishishdan oldin u rejalashtirilishi mumkin emas.

Zamonaviy sport mashg'uloti ko'p yillik jarayon sifatida qaraladi. Amalda esa u shunday bo'lishi mumkin, qachonki uning birinchi bosqichlari maksimal darajada mumkin bo'lgan funktsional, harakat, texnik imkoniyatlarni yaratishga, qolganlari esa ularni yuqori sport natijasi ko'rinishida amalga oshirishga bag'ishlansa, ushbu holda, tabiiyki, tayyorgarlikni jadallashtirish istiqbol uchun ishlashga, ya'ni sport mashg'ulotining ko'rsatib o'tilgan ikkinchi yo'nalishiga o'rin bo'shatadi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ko'rsatilgan uslubiy qiyinchiliklarga diqqat tortiladi va sport mahoratining har bir bosqichi uchun maxsus kuch tayyorgarligi vositalarining moslashuvchan yaxlit tizimini ishlab chiqish zarurati ta'kidlanadi.

Vositalarning ketma-ketlik tizimi mashg'ulot jarayoniga yangi, yanada samarali vositalarni faqat avvalgisining mashq qildirish imkoniyati tugagandan keyingina kiritishni nazarda tutishi sababli, kuch mashqlarini mashg'ulotga tezkor-kuch mashqlaridan so'ng, portlovchi kuchni rivojlantirishning kuchli ta'sir ko'rsatuvchi maxsus vositalarini faqat kuch mashqlaridan keyin kiritish maqsadiga muvofiq.

- Dinamik kuch qobiliyatlarini rivojlantirish shakllari va uslublari evolyusiyasi jarayonida an'anaviy tarzda ikkita asosiy uslubiy yo'nalish yuzaga kelgan: "ekstensiv ta'sir ko'rsatish uslublari" va "intensiv (jadal) ta'sir ko'rsatish uslublari"

Mualliflarning fikricha, bunday kuch mashqlari jismoniy tarbiyaning boshlang'ich davrlarida, mushak tizimining asosiy bo'g'imlari va suyak-bog'lam apparatining yuqori darajadagi yalpi zo'riqishlarga bo'lgan har tomonlama tabaqalashgan tayyorgarligi paytida katta o'rin egallashi lozim. Alohida mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar ushbu holda vegetativ tizimlarga yuqori talablar qo'ymagan holda ularning rivojlanishini samarali rag'batlantirishga yordam beradi. Bu qandaydir sabablarga ko'ra rivojlanishda orqada qolgan yoki jarohatlar tufayli shikastlangan harakat apparatining bo'sh bo'g'inlarini mustahkamlash zarur bo'lgan paytda, shubhasiz, muhimdir.

Shu bilan birga, muallifning ta'kidlashicha, hech bir vosita va hech bir maxsus tayyorgarlik uslubi universal yoki juda samarali bo'la olmaydi. Ularning har biri sport turining harakat xususiyatlari, sportchining tayyorgarlik darajasi, avvalgi mashg'ulot yuklamasi xususiyati, mashg'ulotning joriy bosqichdagi muayyan vazifalariga bog'liq holda mashg'ulotning u yoki bu bosqichida ustuvor ahamiyatga ega bo'lishi lozim.

Mashg'ulot yuklamasi va uning parametrlari har doim mutaxassislarning diqqat markazida bo'lib kelgan. Ko'p sonli tadqiqotlar o'tkazilgan, ularning natijalari asosida har xil usuliyatlar, alohida tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yoshga xos jihatlar anchadan beri sport tayyorgarligi usuliyatida markaziy masalalardan hisoblanadi. Sportda bosqichma-bosqich tayyorgarlik konsepsiyasi qabul qilinishi bilan har bir tayyorgarlik bosqichi maqsadi hamda vazifalarini tibbiy-biologik asoslash zarurati yuzaga keldi. Ko'p yillik mashg'ulot jarayoniga fiziologik asos yaratish zarurati tug'ildi. Chunki faqat shundagina hamma uslubiy tavsiyalar to'g'ri, samarali, eng asosiysi, salbiy oqibatlardan holi qo'llanilishi mumkin bo'lar edi.

Ma'lumki, kuch bazaviy jismoniy sifat bo'lib, insonning biologik rivojlanish darajasi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Kuch xususiyatiga ega bo'lgan mashg'ulot

ta'siri shug'ullanuvchilar organizmida yorqin ifodalangan funksional va metabolik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, hamma organlar va tizimlarning ancha zo'riqishiga olib keladi. Turli yoshdagi sportchilar va jismoniy shug'ullanuvchilar tarkibining kuch yuklamalarini egallash va unga munosib tarzda reaksiya qilish qobiliyatlari bir xil emasligi shundan ko'rinib turibdi.

Yosh sportchilarning sport takomillashuvi jarayonini qiyinlashtiradigan sabab - ularda energiyaning sarflanishi nafaqat mashg'ulot va musobaqa yuklamalari natijasidagi energiya sarflanishi bilan, balki yanada jadal plastik almashinuv, ya'ni o'sish va rivojlanish jarayonlari bilan o'zaro bog'liq.

Buni, shubhasiz, mashq samaradorligini kuchaytirish uchun qandaydir qo'shimcha vositalardan foydalanishda hisobga olish lozim.

Ish qobiliyatini oldindan rag'batlantirmasdan turib yoki rag'batlantirgan holda tiklanish jarayonlarining qiyosiy tajriba natijalari ma'lum bir qiziqish uyg'otadi.

Gap shundaki, dastlabki ish qobiliyatini ko'tarish sharoitlarida tiklanish sekinroq sodir bo'lgan (muvofiq ravishda 70,9% va 81,3%). Yosh sportchilar organizmining o'ziga xos energetik almashinuvini bilgan holda muallif ogohlantiradiki, organizmning o'sishi va rivojlanishi paytida energiya manbalarini ortiqcha jadallashtirish rivojlanish jarayonlariga ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, umumiy mashg'ulot samarasida salbiy aks etishi mumkin.

Suyak to'qimalarining turli jismoniy yuklamalarga bo'lgan moslashishi masalalariga maxsus tadqiqotlar bag'ishlangan jumladan, shiddatiga ko'ra har xil bo'lgan harakat rejimi sharoitlarida suyakning mineral tarkibi o'zgarishi to'g'risidagi ma'lumotlar mavjud.

Mualliflarning fikricha, kichik statik va dinamik yuklamalar uzun naysimon suyaklarning ham uzunasiga, ham eniga o'sishini faollashtiradi; diafizlar kortikal qatlami qalinligi oshadi; kalsiy va fosfor miqdori ortadi. Chunki mashg'ulot va, ayniqsa, katta mushak yuklamalari bilan kechadigan mashg'ulot suyaklarning minerallarga ancha yuqori miqdorda boyishi va diafizning kompakt moddasi hamda suyak-miya bo'shlig'i diametri o'rtasidagi nisbatning o'zgarishi bilan kuzatiladi. Bu suyakning ancha tez "ulg'ayishi" dan dalolat beradi. Mualliflar ushbu holatni jismoniy tarbiya va sport amaliyotida albatta e'tiborga olishni tavsiya etadilar.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yuklama shiddati parametrlari o'ziga xos muhimligini hisobga olib, biz shunga e'tibor qaratishni lozim deb topdik. Ma'lumki, mashg'ulot yuklamasining beshta asosiy shiddat zonasiga ajratiladi:

I zona - kichik maksimaldan: 51-60%;

II zona - katta bo'lmagan: 61-70%;

III zona - o'rta: 71-80%;

IV zona - katta: 81-90%,

V zona - sub - va maksimal: 91-100%.

Sub-va maksimal ko'tarishlar soni oyiga 10-20 atrofida rejalashtirildi.

90-100% li og'irliklar mashg'ulot jarayoniga faqat dekabrda kiritildi.

Dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida o'rtacha nisbiy shiddat 65% ni tashkil etdi. Yil davomida asosiy mashqlardagi (shtangani siqib ko'tarish mashqlari va egilishlardan tashqari) ShKS yuklama hajmining shiddat zonalari bo'yicha taqsimlanishi ham kichik va katta bo'lmagan og'irliklar tomonga o'zgardi, lekin o'rta vaznlar ulushi birmuncha oshdi (muvofig ravishda 31,34 va 24%, 9%, 2-2,5).

Haftalik sikldagi to'rtinchi mashg'ulot avvalgidek butunlay UJT uchun bag'ishlandi, lekin mashg'ulot jarayoniga o'quv yili boshidan kiritildi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari o'quv-mashg'ulot jarayonida muhim ahamiyatga ega. Jadal biologik rivojlanish davrida, ayniqsa jinsiy yetilish davrida UJT mashqlari organizmning hamma funksional tizimlari hamda jismoniy sifatlar: tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilikni yanada faolroq rivojlantirishga yordam beradigan beqiyos vosita bo'lib xizmat qiladi. Yana shu narsa muhimki, bir vaqtning o'zida pay-bog'lam apparatini ancha katta yoshda maksimal yuklamalarga tayyorlaydi

UJT dasturi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- yugurish tayyorgarligi - 30,3 x 10, 60, 100, 1000 va 3000 m;
- sakrash tayyorgarligi - uzunlikka va balandlikka seriyali hamda bittalik sakrashlar;
- atletik tayyorgarlik - turnikda tortilishlar, yotib qo'llarni bukib - yozish;
- bruslarga tayangan holda qo'llarni bukib - yozish;
- trenajyorlarda va erkin og'irliklar bilan ishlash;
- sport (futbol, basketbol) va harakatli o'yinlar, estafetalar.

Kuch mashg'ulotlarining boshlang'ich bosqichida kuch nisbatan bir xil, mashg'ulotda qo'llaniladigan og'irliklar (katta yoki kichik) hamda usuliyatlarga kam darajada bog'liq holda o'sishi sababli, shuningdek, endokrin bezlari quvvati yetarli bo'lmaganligi tufayli, bolalar va o'smirlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda o'yinlar hamda musobaqa elementlarini kiritish yo'li orqali mashg'ulotlarning yuqori emosionalligini ta'minlash tavsiya etiladi

Shuni xulosa qilib aytish mumkinki, jismoniy tayyorgarligi to'g'risidagi zamonaviy ilmiy-pedagogik tasavvurlar jismoniy sifatlarni rivojlantirish, kursantlar organizmining turli yo'nalishdagi jismoniy yuklamalarga reaksiyasi bilan bog'liq keng doiradagi masalalarni qamrab oladi.

Shu bilan birga, kuch tayyorgarligining yoshga xos va uslubiy jihatlari ko'rib chiqilganda, kursantlarning boshlang'ich kuch va og'ir atletika tayyorgarligini

tashkil qilishda yoshni hisobga olish bo'yicha berilgan tavsiyalarning noaniqligi hamda sayozligi ko'zga tashlanadi.

Kursantlar kuch tayyorgarligining tibbiy-biologik asoslariga oid masalaning tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh og'ir atletikachilar tayyorgarligi usuliyatida unifikasiyalashgan yondashuv faqatgina yangi shug'ullanuvchilarning ma'lum bir qismigagina ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ko'pchilik yosh og'ir atletikachilar samarasiz mashg'ulot ta'siriga duch keladilar, ya'ni organizmlarining moslashish imkoniyatlariga nisbatan haddan ortiq yoki yetarli bo'lmagan talablarni bajarishga majbur bo'ladilar.

Agar ikkinchi holda past samaradorlik hech qanday salbiy oqibatlariga olib kelmasa va uni oson tuzatish imkoni bo'lsa, birinchi holda sportchining sog'lig'iga katta putur yetishi va yoshga xos taabiiy rivojlanish jarayoni buzilishi mumkin.

Shu sababli ta'kidlanadiki, og'irliklar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning xavfsizligi va ijobiy samarasi faqat yosh sportchilar jismoniy hamda funksional rivojlanishining yoshga xos xususiyatlari qat'iy hisobga olingandagina ta'minlanishi mumkin. Bizningcha, bunga mashg'ulot yuklamalarini nafaqat tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha, balki shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab ham alohida rejalashtirish orqali erishish mumkin.

Ushbu muammoning hal etilishi og'ir atletika mashg'ulotlari bilan kursantlarning faol shug'ullanishlari uchun imkon yaratadi, ularni shiddatli mashg'ulotlarning har qanday salbiy oqibatlaridan asraydi. Mazkur muammo ishimizning o'zagini tashkil etadi.

FAYDOLANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Беляев В.С, Керимов Ф.А, Маткаримов Р.М. Методика планирования тренировочной нагрузки для тяжелоатлетов с учётом их биоритмов. Журнал "ОЛИМП", Ижевск, 2006, Выпуск 1.
2. Karimov I.A. "Barkamol avlod orzusi" - T: Sharq, 1999.
3. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida" gi qonuni. 1997.
4. O'zbekiston Respublikasi qonuni "Jismoniy madaniyat va sport to'g'risida" Tashkent.2002, 25 b.
5. Аграненко Б.С. Медико-биологическое обоснование современной системе подготовки квалифицированных юных спортсменов: Завершающий отчет. - М.; 1980. - 71 с.
6. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей // Теория и практика физкультуры. -1993. -№ 5-6. -С.41-42.