

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР СПОРТЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА ЮКЛАМАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ

Тожиохунова Насибахон Абдурахим қизи

АДПИ, жисмоний маданият факультети 201 гуруҳ талабаси

Аннотация: Мақолада машғулот давомида бажарилаган машқларнинг курашчилар организмига таъсири ҳамда юкломанинг катталиги спортчиларнинг иш қобилиятини тиклаш давомийлигини белгилашдаги ўрни ўрганилиб, таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: спорт, миллий кураш, тезкорлик, чидамлик, куч, микроцикл, кумуляция, фаза, юклама.

Annotation: In the article, the influence of the exercises performed during the training on the body of the wrestlers and the role of the size of the load in determining the duration of the recovery of the athletes' working ability were studied and analyzed.

Key words: sport, national wrestling, speed, endurance, strength, microcosm, cumulation, phase, load.

Аннотация: В статье изучено и проанализировано влияние выполняемых во время тренировки упражнений на организм борцов и роль величины нагрузки в определении продолжительности восстановления работоспособности спортсменов.

Ключевое слово: спорт, национальная борьба, скорость, выносливость, сила, микроцикл, кумуляция, фаза, нагрузка.

Ҳозирги кунда мустақил Ўзбекистон Республикасида Олимпиада спорт турлари бўйича иқтидорли спортчиларни етиштириш мунтазам равишда рақобатнинг кескинлашиб боришига, машғулотлар жараёни шиддатини талаб дарасида кучайтиришга олиб келмоқда. Бу эса малакали спортчиларнинг тайёрлаш услубини такомиллаштириш борасида янги услубларни шакллантириш

ва изланишларга чорламоқда. Машғулот микроцикллари тузилиши, алохида машғулот циклида энг камида иккита фазадан ташкил топади: Кумуляцияли (тренировка машғулотлари таъсири самарали таъминла-нади) ва тикланиш (тикланиш ёки тўла дам олиш характеридаги машғулотлар). Кўп холларда микроциклларни давомийлиги хафталик ёки хафтага яқин бўлиб, унинг махсус сабаблари бошқача давомийлигини талаб қилмайди. Бундай микроциклларда кумуляцияли ва тикланиш фазалари 2 ёки ундан кўп марта қайтарилади, асосий тикланиш фазалари микроциклни тугалланишига тўғри келади. 96 Микроцикллар давомийлиги ва тузилишига таъсир қилувчи сабаблар кўпгина олимлар орасида қуйидагилар алохида аҳамиятга эга. Ўз навбатида бу ўзгариш спорт мутахассислиги ва спортчини жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади. У қанча юқори бўлса, шунча кумуляция фазаси тасвирланган бўлади. Чидамлиликни ошириш билан боғлиқ бўлган спорт турларида машғулот тезкор-кучлилиқ ва тезликни талаб қилувчи спорт турларига нисбатан иш қобилиятини турли тикланмаган шаклда олиб борилади. Машғулот микроциклларини тузилиш омиллари ва шароитларини жамлаб шундай хулосага келиш мумкинки, микроцикллар ягона шаклда бўлиши мумкин эмас, у қонуний равишда машғулот жараёнини мазмуни, ташқи сабаблар таъсирида ўзгаради. Микроцикллар тузилишига ва мазмунига мақсадга мувофиқ ўзгаришлар (машқлар мажмуасини ўзгартириш асосий ва кўшимча машғулотларни сони уни алмашлаш, тажриба ва хоказолар) киритиш натижасида мураббий ва спортчи тренировка жараёнини ривожлантирилишини умумий заруриятли таъминланади. Миллий курашда куч тайёргарлиги вазифасини ечиш воситаларидан бири машғулот ҳисобланади, турли оғирликдаги рақиб билан мустақил бажариш ва бошқалар. Бундай воситаларни танлашда, танланган усулнинг асосий ҳаракатларга нисбати ҳисобга олинади ва куч сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган беллашувлардан фойдаланиш, бир ёки бир неча ҳаракат элементидан иборат комбинацияли амаллар танлаш, шу жумладан куч билан беллашув орқали куч сифатини ривожлантиришга қаратилган машқларни қўллаш мумкин. Ушбу машғулот воситалари: биринчидан, курашчининг тезкорлик – чидамлилик ва куч

сифатларини ривожлантиришга хизмат қилади ҳамда машқларни бажариш давомийлигида миллий курашчиларнинг толиқмаслиги учун дам олиш оралиғи етарли даражада бўлади; иккинчидан кучланиш – тезкорлик ҳолатларининг етарли таъминланиши назарда тутилади. Машқ-ларни такрорлаш 50% гача бўлган қарама-қаршилик билан 3-5 дақиқагача беллашув максимал ҳолатнинг 90-100% даражасигача етказилади ҳамда машқларни бажариш жараёнида дам олиш оралиғи 1-2 дақиқага тенг бўлади. Машғулотларнинг мажмуали таъсири икки йўналишда қўлланилади. Бунда миллий курашчиларнинг махсус ва умумий жисмоний сифатларини ривожлантириш доирасида, машғулотларнинг фарқловчи хусусиятлари бир вақтда ва навбат билан қўйилган тарзда бажариладиган вазифалар сонини ошириб 97 бориш билан белгиланади. Шу жумладан, машғулот дастурида галма гал бажариш давомида изчил тарзда ёки бир вақтда машғулот олдида қўйилган вазифалар ҳал этилади. Биринчи ҳолатда машғулот шартли равишда бир неча бўлимларга бўлинади. Масалан, тезкорлик сифатларини ривожлантириш устида ишлаш, сўнгра шиддатли ва қисқа муддатли ишларни бажариш асосида махсус чидамлиликни ривожлантириш, кейинчалик узоқ муддатли мушак фаолиятини бажариш учун зарур бўлган умумий чидамлиликни ривожлантириш. Натижада, миллий курашчиларга мажмуали таъсир қилувчи машғулотларда баробар ҳолда уларнинг техник - тактик тайёргарлиги вазифаларини ҳал қилиш ва юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш тизимида махсус ва умумий чидамлилик сифатларини ривожлантириш, сўнгра куч сифатини тарбиялаш вазифаларини ҳал қилиш назарда тутилади. Машғулот юкламаларининг катталиги курашда машғулот давомида бажарилган машқларнинг курашчилар организмига таъсири ҳисобланади. Юкламанинг катталиги спортчиларнинг иш қобилиятини тиклаш давомийлигини белгилайди. Машғулотларнинг сезиларли юкламалар билан бажарилиши спортчи организмнинг функционал кўрсаткичларида содир бўлган айрим ўзга-ришларга қарамадан, унинг иш қобилиятини кескин пасайишига олиб келмайди. Бироқ шу гуруҳдаги машқлар сезиларсиз чарчаш даврида бажарилиши мумкин. Машғулотларни нотўғри режалаштириш организмга ҳаддан ташқари салбий

таъсир қилади. Мутахассисларни кўрсатишича бундай юкламаларни берилиши организм иш фаолиятининг бузилишига олиб келишига сабаб бўлади.

Xulosa:

Адабиётлар

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник. ISBN 978-5-98724-059-5. 2009. – Суханов А.В., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов // Методическое пособие. М., 2012. 24 с. 3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор волейболистов: морфологические и педагогические критерии определения двигательной одаренности (сообщение 1) / Л.П. Сергиенко, А.В. Абликова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 87–98. – [dx.doi.org/10.15391/sns.v.2016.](https://doi.org/10.15391/sns.v.2016.), с.87-98. 4. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. ВФВ, М.: 2009. - 45 с. 5. Гаркуша С.В. Биомеханическая коррекция скоростно-силовых подготовленности волейболистов высокой квалификации в предсоревновательный период: Автореф. диссерт. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт / С.В. Гаркуша. – Харьков : ХГАФК, 2005. – 24 с. 6. Осадчий О.В. Влияние специальных средств нагрузки на состояние технического мастерства волейболистов разных возрастных групп: 11. Диссерт. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт / О.В. Осадчий. – Чернигов: ЧГПУ им. Т.Г.Шевченко, 2006. – 201 с.