

QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHI O'SMIRLARNI YILLIK MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMALARNI TAQSIMLANISHI

Yo'ldoshboy Masharipov

Ilmiy rahbar dotsent, Sh.Rashidov nomidagi SamDUni O'zbekiston-Finlandiya
Pedagogika Instituti

Safarov Aminjon Sunnatullo o'g'li.

Magistrant, Sh.Rashidov nomidagi SamDUni O'zbekiston-Finlandiya Pedagogika
Instituti

Annotatsiya: Qisqa masofalarga yuguruvchi o'smirlarni yillik mashg'ulotlarida Qisqa masofalarga yugurishda yoshlar orasida olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, musobaqalarga tayyorgarlik bosqichini tuzish uchun bir haftalik mikrosiklda quyidagi ketma-ketlikni keltiradi.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, musobaqa, mashg'ulotlar, yuklama, bosqich, haftalik, kun, mashg'ulot siklini rejalashtirish.

Yengil atletikaning qisqa masofalarga 100, 200, 400 m.ga yuguruvchilar tayyorlash tizimida yillik tayyorgarlik bosqichi asosiy tarkibiy qism hisoblanadi. Bosqich tayyorgarlik, musobaqa va o'tish orasidagi davrni o'z ichiga olib, 5-2 hafta davom etadi.

Qisqa masofalarga yugurishda tayyorgarlik mashg'ulotlariga alohida ahamiyat berilmoqda. Musobaqalardagi g'alabani ancha uzoq davom etishini ta'minlaydigan va sport formasini ushlab turishda tayyorgarlikning roli kattadir. Lekin sportchi yuqori yoki eng yuqori ish qobiliyatini musobaqa bosqichida bajaradi, bu esa tayyorgarlik mashg'ulotlarida muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

N.G.Ozolinning yuklamalarni taqsimlanishi, dam olish oralig'ining muddati, mashg'ulot yuklamalariga pedagogik ta'sir ko'rsatishni aniqlashda shaxsiy imkoniyatlarni hisobga olish zarurligi to'g'risida ma'lumot bergan. Bunda

tayyorgarlik rolining o'sishi asosiy musobaqani tutgan o'ringa bog'liq deb hisoblaydi uning fikricha:

- ayrim mashqlarni yuqori jadallik bilan bajarganda 1-hafta katta jadallik bilan mashg'ulotlar o'tkazish, 2-hafta oldingi hafta hajmining 50-60 % bilan, so'ngra bir-ikkikun dam olish. Musobaqa oldidan oyoq-qo'l mushaklar chigalini yozish, yugurish yo'lagida yugurib ko'rish kabi mashqlarni tavsiya etgan. Lekin qaysi yoshdagilarga qanday vositalarda qo'llash uslubini bermagan.

Qisqa masofalarga yugurishda yoshlar orasida olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, musobaqalarga tayyorgarlik bosqichini tuzish uchun bir haftalik mikrosiklda quyidagi ketma-ketlikni keltiradi: 1-kun (haftaning oxirgi mashg'uloti tugagach, bir sutkadan keyin) dam olish, 2-kun kichik tezkor-kuchga ega yuklamani bajarish; 3-kun dam olish, 4-kun musobaqa.

Ko'pgina mutaxassislarning hisoblashicha, keskin musobaqalarga tayyorlanish davomi (8-12 hafta) bosqichi zarurligini ko'rsatadi, turli tipdagi mikrosikllar esa, o'ziga xos “qurilish bloklari”ni tashkil qilib, ulardan musobaqaga maxsus tayyorgarlik bosqichi tugallangan mashg'ulot sikli tuzilishi hosil bo'ladi. Aynan shu 4-6 hafta ichida sportchilar quyidagi masalalar yechimini topadilar:

- saralash musobaqalaridan keyingi tiklanish (4-7 kun);
- jadal mashg'ulotishlariga kirishib ketish (3-5 kun);
- ko'proq mashg'ulot yuklamalarini bajarish (1-hafta).

Asosiy musobaqalarga yuqori darajada tayyor bo'lib borish uchun maxsus musobaqa oldi haftaligi ko'proq davom etadigan (6-7 kun) bosqichi talab qilinib, bu bosqichning maqsadi muhim startlarga kun va soatlarga tayyor holda yetib borishni ta'minlashdir.

Maxsus tayyorgarlik bosqichining asosi-bu musobaqa shartlari va talablarini aks ettiruvchi, ya'ni takrorlanuvchi 7 kunlik yoki undan kamroq kunlardan iborat mikrosikllar ko'rinishidagi oqilona tuzilgan mashg'ulot yuklamalaridir. Bu bosqich batafsil kundalik shaxsiy (6-8 haftalik) reja ko'rinishida tuzilib, unda tayyorgarlik, shuningdek mashg'ulot yuklamalarining asosiy vositalarini rejalashtirish hamda musobaqalarda qatnashish, organizmni charchoqdan tiklash uchun qo'llaniladigan

hammom, farmakologiya, fizioterapiya va boshqa usullardan foydalanish yo'llarini ko'rsatib o'tgan.

Shu bilan birga bu barcha vositalar maxsus tayyorgarlik bosqichini tuzish qoidalarida o'z aksini topgan:

-yilning eng asosiy musobaqalarida qatnashuvchi jamoa tarkibiga saralash xuquqini beruvchi musobaqalaridan keyingi ikki oylik muddatga qat'iy rioya qilish lozim;

-saralash musobaqalarini asosiy musobaqa rejasi bo'yicha hamda xuddi o'sha kun, hafta va soatda o'tkazish maqsadga muvofiqdir;

-saralash musobaqasidan keyin tayyorgarlik bosqichi boshlanishidan oldin tiklovchi mikrosikli bo'lishi shart;

-maxsus tayyorgarlik bosqichi o'zining puxta ifodalangan tuzilishi va aniq maqsadlariga ega bo'lishi shart deb hisoblaydi.

-asosan saralash musobaqalari va mamlakat birinchiligi musobaqalaridan keyin organizmni ishqobiliyatini tiklash;

-jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik mahoratni yanada takomillashtirib borish;

-sportchilarda boshqarish va o'z-o'zini boshqarish hisobiga yuqori ruhiy tayyorgarlikni yaratish va qo'llab-quvvatlashdir;

-musobaqa faoliyatini yaratish va tayyorgarlik darajasini nazorat qilish;

Mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash, mashg'ulot siklini rejalashtirishni hal qilishda muhim yuklama hisoblanadi va quyidagicha yondashish taklif qilinadi:

Yuklamalarni taqsimlash tayyorgarlikning to'rt bosqichi uchun hafta davrlari bo'yicha o'tkaziladi (bu bosqichlardan har biri tayyorgarlik haftalarining aniq soniga egadir). Har bir davrga yuklamalarni taqsimlashda umumiy yo'nalish beriladi. Masalan, tayyorgarlik davrida (kuzgi-qishki) yuklamalarning umumiy hajmi o'sishi, jadallik esa, pasayishi kerak, musobaqa davrida bo'lsa, aksincha, yuklamalarning umumiy hajmi pasayib, jadallik o'sishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Кудратов Р.Қ., Енгил атлетика / дарслик. – Тошкент. 2012 .367,б.
2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. - М.: Советский спорт, 2007.- С. 402.с.
3. Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. – Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005.С. 384.

