

YILLIK TAYYORGARLIK SIKLIDA YOZGI BIATLONCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Saylieva Feruza To'xtamirot qizi

*CHDPI Jismoniya tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi
metodikasi yo'nalishi 2-kurs magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqola “Yillik tayyorgarlik siklida yozgi biatlonchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi” haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Sport, metodika, jismoniy, harakat, biathlon, sikl.

So'nggi vaqtlarda biatlon bo'yicha jahon arenalarida musobaqa faoliyatining intensivlashuvi (tezlashuvi) tomonga qaratilgan o'zgarishlar kuzatilmoqda, buning sabablari: kesishish darajasi yuqori bo'lgan joylarda yugurish tezligining keskin darajada oshishi, musobaqa dasturiga masofasi qisqa aralash estafetaning kiritilishi, musobaqa mavsumida sprinter poygalar sonining ko'payishi. Hozirgi vaqtda kuch sifatlarini rivojlantirishning juda dolzarbli biatlondagi zamonaviy tendensiyalar (yo'nalishlar) va poygalar spetsifikasi (o'ziga xosligi), ya'ni masofani qurolni ko'tarib olgan holatda kichik doirada takroran yugurib o'tish va ko'tarilishlarni yengib o'tishda ko'rinadi. Biatlonlarni

kuch jihatdan tayyorlashga ko'p yillik sport mahoratini shakillantirish jarayoni davomida, sportchining ancha yosh davridan boshlab katta e'tibor berish zarur, lekin bunda boshlang'ich mutaxassislashtirish bosqichi asosiy hisoblanadi. Ushbu bosqich 13-14 yosh davriga to'g'ri keladi, bu vaqtda eng samarali mashqlarni, metodlarni izlab topish uchun, pedagogik ta'sir ko'rsatishning asosiy nuqtalarini joy-joyiga qo'yish uchun trenirovka jarayonini differentsiyalash amalga oshiriladi.

Poyga natijalari, ko'pincha, ko'tarilishlarni yengib o'tishdagi tezlik bilan belgilanadi, ya'ni bu biatlonchining maxsus kuch jihatdan chidamliligi demakdir, o'z navbatida sportchining ushbu sifati kuch jihatdan rivojlanishning maksimal darajasiga va tezkor-kuch sifatlarining kompleks (yalpi) namoyon bo'lishiga bog'liqdir.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan sifatlarni rivojlantirish uchun eng maqbul yosh davri 13-14 yosh hisoblanadi va bu o'z navbatida zamonaviy pedagogik ta'sir nuqtalarini belgilashni taqazo etadi.

Sport inventari (anjomlarining) va texnologiyalarning doimiy modernizatsiyalashishi (zamonaviylashishi) tufayli yugurish tezligini ortishi chang'ining yaxshi sirg'alishini ta'minladi va bu konkida yurish harakatlar texnikasining biomexanikasidagi, mushak faoliyati ish rejimlaridagi o'zgarishlarda namoyon bo'la boshladi. Xususan, itarish d

astagi

qisqardi, sikllarning almashish chastotalari o'sdi, sportchi tanasining hamma qismlaridagi mushak guruhlarining konsentrlashgan va sinxron qisqarishida itarilish harakatlari ancha □portlovchi□, shiddatli ko'rinishini oldi.

Shu sababli poyga vaqtida tana qismlarida mushak qisqarishlarini musobaqaviy rejimini modellashtirish sharoitida kuch jihatdan chidamlilik va uning komponentlarini rivojlantirishning samarali vosita va metodlarini izlab topish zarur. Shu bilan birga, oxirgi yillarda yosh biatlonchilarni tayyorlashda erta mutaxassislashuv muammosi mavjud, ya'ni ko'p hajmdagi maxsus mashqlardan foydalanish kelajakda (bo'lg'usida) sport natijalarida o'sishni kamaytirib yuborishi mumkin. Ma'lumki, mushaklarning muayyan bir guruhiga bir xil lokomotor harakatlarning bir xil rejimda ta'sir ko'rsatishi intensivlik (kuchayish) sharoitida bolalar tana tizimini kuchsizlantiradi (zo'riqtiradi), jismoniy rivojlanishni chegaralaydi, jismonan zo'riqish va jarohatlarga sabab bo'ladi. Shu sababli yosh sportchilarning trenirovka jarayonini xilma-xil qilish, shu jumladan harakatlar biomexanikasining ko'pqirrali prinsiplariga va mushaklar ishlash rejimiga asoslangan umumiy kuchga oid mashqlarni qo'llash orqali barcha mushak guruhlarini kuchaytirish zarur.

Sport zaxirasini tayyorlashda zamonaviy trenirovka jarayonini tashkillashtirish va boshqarishning zamonaviy konsepsiyalari (L.P. Matveyev; V.N. Platonov), shu jumladan chang'i sporti va biatlonda (T.I. Ramenskaya; V.V. Farbey; I.G. Gibadullin; V.F. Mamatov); sportning siklik turlarida kuch jihatdan tayyorgarlikning nazariy asoslari (M.Ya. Nabatnikova; Yu.V. Verxoshanskiy, V.M. Zatsiorskiy, V.N. Seluyanov), shu jumladan chang'i sporti va biatlonda (Ya.M. Savitskiy; N.G. Vlasov; K.S. Dunayev); trenirovka sharoitida musobaqaviy mashqlarni modellashtirish haqidagi konsepsiyalar (M.A. Godik, Yu.V. Verxoshanskiy, Z.B. Belotserkovskiy, N.V. Astafev). Tadqiqot metodologiyasi asosini biatlonchilarning trenirovka jarayoniga sistemali (tizimli) yondashuv prinsiplari (tamoyillari) tashkil qiladi.

ta'kidlashlaricha, tayyorgarlik davrida 13-14 yoshli biatlonchilarning kuch jihatdan chidamliligini rivojlantirish bo'yicha trenirovkaning samaradroligi ortadi, agar:

- tayyorgarlikni uchta blokka (qism) bo'lib o'tkazilsa: birinchi blok (qism) ko'proq oksidlovchi mushak tolalarining sonini ko'paytirishga yo'naltirilgan bo'lsa; ikkinchisi - mushak to'qimasining oksidlovchi xususiyatlarini oshirishga yo'naltirilsa; uchinchisi - maxsus kuch bilan ishlashning chidamlilik darajasini oshirishga yo'naltirilsa;

- kuch jihatdan chidamlilikning tarkibiy qismlarini (komponentlarini) mikrotsikllarni rejallashtirish strukturasiidagi alohida trenirovka mashg'ulotlarida differensial rivojlanish

maqsadidagi modul sifatida ko‘rilishi, bunda mashg‘ulotlar yo‘nalishi yosh davrlari xususiyatlari va bloklarning vazifalariga mos kelishi kerak bo‘lsa ;

- tayyorgarlikning qorsiz ob-

havodagi butun davrida tana qismlari mushak guruhlarning(mushakning statodinamik va aralash rejimda ishlashida) lokal aerob va anaerob ko‘rinishdagi kuch jihatdan chidamliligini rivojlantirish uchun alohida trenirovka mashg‘ulotlari qo‘llanilsa;

-

trenirovkada sakrashni imitatsiya qiluvchi va skandinav tayoqlari bilan yugurish mashqlari, shuningdek harakatlar biomexanikasi strukturasi va mushak qisqarishi rejimiga o‘xshash, trassa reliefi ayrim joylarida musobaqaviy yugurish bilan maxsus –tayyorgarlik mashqlari o‘tkazilsa;

Xususan, hozirgi kundagi musobaqa faoliyati tendensiyalari (yo‘nalishlari)ni, tayyorgarlik bosqichlaridagi vazifalarini, yosh biatlonchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda kuch jihatdan chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan trenirovka jarayonini qorsiz davrda tashkil etish haqidagi ma‘lumotlar berilmagan (ko‘rsatilmagan); mushakning dinamik va statodinamik rejimda ishlashida tana qismlari mushak guruhlarning aerob va anaerob ko‘rinishdagi kuch jihatdan chidamliligini lokal va kompleks (yalpi) rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik mikrotsikllaridagi alohida trenirovka mashg‘ulotlarini rejalashtirish haqida ilmiy asoslangan axbototlar (ma‘lumotlar) yetarli emas.

Butun tayyorgarlik davrida aerob va anaerob ko‘rinishdagi kuch jihatdan chidamliligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan trenirovka yuklamalari hajmining ratsional (oqilona) nisbati haqidagi ma‘lumotlarni to‘ldirish kerak, umumiy va maxsus vositalarni , mushak qisqarishi rejimiga o‘xshash metodik texnikalarni, chang‘i trassasi reliefi (yuzasi)dagi joylarda harakatlarning xarakteri va davomiyligini tanlay bilish zarur,

Foydalanilgan adabiyotlar.

1.M.I. Korbit, 2007; N.G. Bezmelnitsin, 2011;

2.N.S. Zagurskiy, Yu.F. Kashkarov, G.A. Sergeyev, Ya.S. Romanova, 2016) (Korbit M.I. Tendensiya razvitiya biatlona v mire i problemi sovershenstvovaniya strelkovo y podgotovki biatlonistov visokogo klassa / M.I. Korbit // Sovremenniy olimpiyskiy sport i sport dlya vsex : Materiali XI Mejdunar.nauch. kongr. Minsk, 2007. Ch.1. S.136□
3.Bezmelnitsin N.G. Isxodnoye sostoyaniye i tendensiya razvitiya biatlona na sovremennom etape / N.G. Bezmelnitsin // Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki v biatlone : materialy Vseros. nauch. prakt. konf. / SibGUFK. Omsk, 2011. S. 46□4.Zagurskiy, N.S. Sovremenniy tendensii razvitiya mirovogo biatlona / N.S. Zagurskiy, Yu.F. Kashkarov, G.A. Sergeyev, Ya.S. Romanova // Olimpiyskiy sport i sport dlya vsex XX Mejdunar. nauch. kongress. SPb., 2016. S. 262□266)..