

YUQORI MALAKALI SPORTCHILAR TAYYORLASH USLUBLARINI TAKOMILLASHTIRISH VA SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIK

Mirzalimov Muslimbek Soatjon o'g'li

*Andijon davlat pedagogika instituti ishtimoiy
va amaliy fanlar fakulteti jismoniy madaniyat
yo'nalishi 2-bosqich talabasi.*

Annotasiya: Maqolada bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslublarini takomillashtirish va sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlik va uning mohiyati, ahamiyati to'g'risida so'z yuritilgan. Shuningdek, maqolada funksional tayyorgarlikning asosiy tavsiflari va funksional tizimlarini nazorati masalalari ham keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: sportchi tayyorgarligi, sport natijasi, sport, funksional tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik tavsiflari, funksional tizimlar nazorati.

KIRISH

Yoshlarni sog'lom va barkamol avlod bo'lib shakllanishida jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati beqiyosdir. Shuning uchun ham Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan ustivor masalalar qatoriga qo'yilib, unga doir bir necha o'nlab direktiv hujjatlar qabul qilindi. Ularni ijrosi borasida avvalo jismoniy tarbiya va sportni moddiy bazasi shakllantirilib, ommaviyligi ortib bormoqda. Shu bilan birgalikda yosh avlodni sport bilan shug'ullanishi uchun qulay sharoitlar va imkoniyatlar yaratilmoqda. Bular iqtidorli yoshlarni sport turlariga saralash imkoniyatini toboro kengaytirmoqda. Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek: - "Tabiyki, barcha ezgu niyatlarimiz markazida farzandlarimizni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan sog'lom qilib o'stirish, ularning baxti saodati, farovon kelajagini ko'rish, dunyoda hech kimdan kam bo'lmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi turadi". Yangi asrni dastlabki yillarida jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi tarkibidan sport fani mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi. Buning ob'ektiv sabablari sport ilmi nazariyasi va amaliyoti, ilmiy- tadqiqot ishlarning tavsiya va xulosalaridir. Ular sport mashqlanishini nazariy-amaliy jihatlardan toboro kengaytirib sport natijalarning yuksalishiga olib kelmoqda. Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur

etadi:

- bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni xam batamom takomillashtirish talab qilinadi.

- eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ustma-ust bo'lib turadigan ma'suliyatli startlar sharoitda axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo'lgan talabni benihoya oshiradi.

- yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

- mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasiining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

- mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funksional uslublarga to'la qonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy- metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.

O'tgan asarning so'nggi yillarigacha, sportchilarni tayyorlashda nazariy, umumiy-jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik tomonlariga asosiy e'tibor berilgan va ular sport mashg'ulotlarini tarkibiy qismini tashkil etib, ularni rivojlantirish maqsadida tayyorgarlik turlariga xos uslub, usul va vositalaridan foydalanilgan.

So'nggi yillar davomida funksional tayyorgarlik degan atama sport fani nazariyasi va metodikasi tarkibidan o'rin olib kelmoqda. Soha mutaxassislari

J.Xolodov, S.Kuznesov (2007), V.Vasilkov (2008)lar funksional tayyorgarlikni sport trenirovkasining muhim bo'limi hisoblanib, u nerv-muskul apparatining energiya manbalari bilan ta'minlanishi va faoliyatini stimullash, plastik material bilan ta'minlash va parchalanish va parchalangan mahsulotlarini organizmdan chiqarishni o'rganadi, deb ta'rif berganlar.

Funksional tayyorgarlik harakatlarni bajarishni tejamkorligini va optimalligini aniqlaydi va oxirida sport natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi.

Sportchining funksional tayyorgarligi trenirovka va musobaqalarda sportchi organizmining ruhiy va jismoniy ta'sirlarga moslashuvi, reaktivligi va rezistentligi ko'rsatgichlarida ifoda etadi.

Funksiya (lotincha funtion - bajarish) – 1) majburiyat, faoliyat doirasi, rol; 2) biologik hujayralar, to'qima, organlar va organizmning yaxlit faoliyatining spesifik ko'rinishi. Funksional tayyorgarlik inson tanasi organlarini va organizmlarning tizimli ko'rsatgichlarini, nerv-muskul apparati faoliyatini ta'minotini, hamda nerv-muskul apparatini faoliyatining ba'zi funksiyalarini, ta'minlanishini ko'rsatgichli tavsifini aniqlaydi.

Bunday ta'minlovchi organ va tizimlarga quyidagilar kiradi: *birinchi ta'minlov guruhi*: yurak- tomir, nafas olish, termoregulyator, asab va endokrin tizimlari. Birinchi ta'minlov guruhi nerv-muskul apparatining uning faolligi davrida zarur bo'lgan moddalar bilan ta'minlaydi; *ikkinchi ta'minlov guruhi*:

ovqat hazm qilish va chiqarish tizimlari, ular nerv-muskul tizimi faollashganda ular o'z faoliyatini keskin pasaytiradi va tinchlikda faollashadi.

Funksional tizimlarning vazifasiga, nerv (asab)-muskul apparatini ishlashi uchun zarur bo'lgan moddalar va ishlab bo'lingan moddalarni chiqarib tashlashni ta'minlash, energiya zahirasi, moddalar va katta kuchlanishda ishlash uchun bufer hajmlarni yaratish va harakat faolligi davrida ishdan chiqqan to'qimalar o'rniga yangilarini tiklashi(sintez) kiradi.

Funksional tayyorgarlikning asosiy tavsiflari.

1. Harakat faolligini bajarganda yurak-tomir, nafas, gumoral, termoregulyator, chiqarish, himoya va boshqa tizimlarning spesifik faoliyatining ko'rsatgichi.
2. Jismoniy nagruzkalarga moslashuv darajasi.
3. Nagruzkalardan keyin tiklanish vaqti.
4. Harakat faolligi davrida funksional tizimlarning tejamkorligi.
5. Nerv tizimining reaksiyasini turlari (normamotonik, gipertonik, gipotonik, distonik, pog'onali).

Shuni bilish zarurki jismoniy va funksional tayyorgarlik rivojlanishning, takomillashuvning va tiklanishning turli vaqtlariga ega (giteroxronlik).

6. Suyak, muskul va bog'lovchi to'qimalarning mustahkamligi.

Organizmning funksional tizimlarini nazorati yurak-tomir, nafas, endokrin,

immunitet, asab-tizimi va asab-muskul apparatining moslashish imkoniyatlarini qayd etish yo'li bilan nazorat qilinadi. "Keskinlik" vaqtini kirishi belgilanadi, ma'lum intensivlik zonalarida ishlagandan keyin toliqish bo'ladi, distress(patologik stress) vujudga keladi. Buning uchun gemodinamika tadqiqotlaridan foydalaniladi, test davomida yoki probani ko'p marta olishda indeks va ko'rsatgichlar o'lchanadi. Organizmning funksional imkoniyatlarini baholash uchun YUQCH(yurak qisqarishi chastotasi), AQB(arterial qon bosimi), NOCH(nafas olish chastotasi), Ruffe – Dijon indeksi, Kedro indeksi, universal kardiorespirator ko'rsatgich, yurakning bir minutli hajmini indeksi, yurak-o'pka appoik probasi, o'rtacha dinamik AQB, pulsning tezlashish foizi, kislorodni iste'mol qilish koeffisienti ko'rsatgichlaridan foydalaniladi. Sportchining organizmini funksional imkoniyatlarini baholash uchun dozalangan nagruzkarlar testlaridan foydalaniladi: ortoklinostatik proba, Martine probasi(30 sekund davomida 20 marta o'tirib turish), Letunov probasi, Garvard step-testi, PWC 150 va PWC 170 testlari va boshqalar.

Asab-muskul apparatini energiya manbalar bilan, plastik material va metabolik parchalanish moddalarini organizmdan chiqarish organizmning funksional tizimiga bog'liq, organlarni tayyorlaydi (kardiorespirator, asab, endokrin, immunitet, ovqat hazm qilish va chiqarish), ular faoliyatini takomillashuvi funksional tayyorgarlik tushunchasiga kiradi.

Funksional tayyorgarlik sportchining musobaqa tayyorgarligiga va sport natijalarining o'sishiga ta'sir etadi. Zarur bo'lgan funksional tayyorgarlikning bo'lmasligi, sportchini jarohatlanishiga va kasalliklarga chalinishiga olib keladi. Bugungi sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham ahloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funksional jihatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xolodov J., Kuznesov S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya - Moskva 2007 g.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil.