

**MAXSUS ISH QOBILIYATI KO'RSATKICHLARINI TADQIQ
QILISH VA MALAKALI SUZUVCHILARNING MASHG'ULOT
YUKLAMALARI HAJMI YILLIK MAKROSIKLDA**

Hamroyev Abdug'ani Obloqulovich

Samarqand tumani 1-son sport maktabi yo'riqchi-uslubchisi

Annotasiya. Yuqori malakali suzuvchilarning yillik tayyorgarligini oqilona tashkil etishga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi. Birinchidan, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yuqori qiymatlarga erishdi va bu mashg'ulot jarayonini tashkil etishni qiyinlashtiradi. Maqolada trenirovka va musobaqa nagruzkalari dinamikasiga yangicha yondashish talab qilinadi.

Kalit so'zlar. Yuqori malakali suzuvchilar, makrosikl, mashg'ulot yuklamalari, malakali suzuvchilar, yillik sikl.

Kirish. Yuqori malakali suzuvchilarning yillik tayyorgarligini oqilona tashkil etishga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi. Birinchidan, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yuqori qiymatlarga erishdi va bu mashg'ulot jarayonini tashkil etishni qiyinlashtiradi. Trenirovka va musobaqa nagruzkalari dinamikasiga yangicha yondashish talab qilinadi. Ikkinchidan, dunyoning turli mamlakatlarida suzishning jadal rivojlanishi va uning tijoratlashuvi. Adabiyotlarda yuqori malakali suzuvchilarning yillik tayyorgarligini ikki va uch siklli rejalashtirish asosida tashkil etish bo'yicha ma'lumotlar keng keltirilgan. Musobaqalarda eng yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydigan sportchilar organizmining tez moslashuvini shakllantirish yillik tayyorgarlikning tuzilishiga bog'liqligi ishonchli tarzda ko'rsatilgan. Yuqori malakali suzuvchilarning hozirgi zamon trenirovkasi ish hajmining kattaligi, uning yuqori intensivligi, tiklanishning turli vositalaridan keng foydalanish va shu kabilar bilan xarakterlanadi. Malakali suzuvchilar trenirovka nagruzkasining asosiy parametrlari haqida gapirganda shuni aytish kerakki, suzishning umumiy yillik hajmi ixtisoslashuvga qarab yiliga 1200-1500

kilometrdan oshadi. Mashg'ulotlar kuniga ikki marta o'tkaziladi. Tabiiyki, bunday darajadagi ishni trenirovkaning ixtisoslashtiruvchi vazifalarini aniqlash, optimal usul va vositalarni tanlash, ularni trenirovka mikrosiklari, davrlari, tayyorgarlikning alohida bosqichlari doirasida hal etish asosida yotuvchi chuqur bilim va qonuniyatlarsiz amalga oshirib bo'lmaydi. Amaliy tajribani o'rganish shuni ko'rsatdiki, hozirgi vaqtda mashg'ulot jarayonlarini jadallashtirish bir necha yo'nalishlarda amalga oshirilishi mumkin:- alohida mashg'ulotlarda mashg'ulot ishi hajmini oshirish;- kun davomida mashg'ulot mashg'ulotlari sonini 2-3 va undan ortiq martagacha oshirish;- mikrosiklda katta va sezilarli yuklamali mashg'ulotlar sonini oshirish;- mashg'ulot ishi shiddatini oshirish. Sportda mashg'ulot jarayonining asosiy maqsadi sport natijalarining o'sishiga erishishdir. Sport yutuqlarining maksimal o'sishi tayyorgarlikning alohida bosqichlarida va umuman mavsumda turli yo'nalishdagi vositalarni oqilona qo'llash orqali ta'minlanadi. Suzish nazariyasi va uslubiyatida sportchining individual tayyorgarligi jarayonida turli yo'nalishdagi vositalarning optimal hajmi va nisbatini aniqlash masalasi yetarlicha ishlab chiqilmagan. Ushbu muammoning ilmiy yechimi maxsus ish qobiliyatining tanlangan mezonlari o'sishining tayyorgarlikning alohida bosqichlarida qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari hajmiga bog'liqligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi malakali suzuvchilarning yillik makrotsiklda maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari va mashg'ulot yuklamalari hajmlari dinamikasini o'rganishdan iborat.

Tadqiqotning usullari va tashkil etilishi. Palovning ishlash qobiliyati dinamikasini aniqlash uchun bajarilgan ishni o'lchashning ergometrik usullari qo'llanildi. O'quv yili davomida o'tkazilgan tadqiqotlarda 100-200 metr masofaga ixtisoslashgan 10 nafar malakali suzuvchi ishtirok etdi. Barcha suzuvchilar yuqori malakaga ega (5 SUN va 5 MS). Mavsum davomida besh bosqichli tekshiruvlar o'tkazildi. Birinchisi umumtayyorgarlik davri yakunida (2-mikrosikl), ikkinchisi maxsus-tayyorgarlik davri yakunida - 15-mikrosikl va musobaqa davri yakunida - 20-mikrosikl o'tkazildi. So'ngra ikkinchi maxsus tayyorgarlik davri (30-mikrosikl)

va musobaqa davri (36-mikrosikl) yakunida. Birinchi tekshiruv suzuvchilarning dastlabki tayyorgarlik darajasini ko'rsatdi. Shunday qilib, 800 metr masofaga suzish tezligi soniyasiga 1,47 metrni tashkil etdi. YUQS (yurak qisqarishlari chastotasi) nazorat topshirig'ini bajarishdan oldin daqiqasiga 65 zarbani, yakunida esa daqiqasiga 180 zarbani tashkil etdi. 100 metr masofaga suzish tezligi soniyasiga 1,68 metrni, 200 metrga suzish esa soniyasiga 1,50 metrni tashkil etdi. Quruqlikda nazorat mashqini bajarishda tortish kuchi 40, suvda esa 18 kilogrammni tashkil etdi. Suzuvchilarning maxsus ish qobiliyatini aniqlash uchun trenajyor zali va suzish havzasida o'tkazilgan quyidagi testlardan foydalanildi:

– 10 soniyalik dam olish tanaffuslari bilan 6×50 metr maksimal tezlikda takroriy suzish;

- 800 metr masofaga maksimal tezlikda nazorat suzish; - 100 metr masofaga maksimal tezlikda nazorat suzish;

- 200 metr masofaga maksimal tezlikda nazorat suzish;

- dinamometriya

Sinov natijalariga ko'ra quyidagilar aniqlandi: suzish tezligi, test topshirig'idan oldin va keyin daqiqadagi yurak urish tezligi (YUUT), quruqlikdagi va suvdagi tortish kuchi. Mashg'ulot yuklamalari tahlili ustuvor tanlangan bioenergetik yo'nalishdagi beshta zona bo'yicha o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari. Mavsum davomida bajarilgan mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmi $630,0 \pm 112,2$ soatni tashkil etdi. Ulardan aerob yo'nalishdagi yuklamalar (birinchi zona) - 42,1%, (ikkinchi zona) - 31,0%, aralash aerob-anaerob (uchinchi zona) - 18,5%, anaerob glikolitik (to'rtinchi zona) - 7,4%, anaerob-alaktat (beshinchi zona) - 0,8% ni tashkil etdi. Quruqlikda suzuvchilar tomonidan bajarilgan ish tayyorgarlik bosqichiga qarab umumiy ish hajmining 3 dan 25% gacha bo'lgan qismini tashkil etdi. Har bir yarim yillik siklda tayyorgarlik va musobaqa davrlari ajratiladi. O'z navbatida tayyorgarlik davri umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlaridan iborat. Har bir bosqich uchun turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarining ma'lum nisbati va qo'llaniladigan

mashg'ulot vositalarining o'ziga xoslik darajasi xarakterlidir. Tayyorgarlikning alohida bosqichlarida suzuvchilar tomonidan bajariladigan turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalari hajmi to'g'risidagi o'rtacha ma'lumotlar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

**Mashg'ulot yuklamalari hajmini ustuvor energiya ta'minoti zonalari
bo'yicha taqsimlash, km**

Mashg'ulot yuklamalarinin g yo'nalishi	Tayyorgarlik davrlari				
	Umumiy tayyorgarli k davri	Maxsus tayyorgarli k davri	Musobaq a davri	Maxsus tayyorgarli k davri	Musobaq a davri
Aerob (quvvatlovchi)	104,2	78,0	26,6	55,2	23,4
Aerob (rivojlantiruvch i)	50,1	68,4	18,0	56,1	21,4
Aerob-anaerob	47,8	34,7	5,4	26,6	5,4
Anaerob- glikolitik	14,9	14,1	2,6	12,3	3,0
Anaerob-alaktat	1,4	2,2	0,8	1,2	1,0

Tayyorgarlikning alohida bosqichlarida qayd etilgan malakali suzuvchilarning maxsus ish qobiliyatining minimal ko'rsatkichlari 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

**Yillik makrotsiklda suzuvchilarning maxsus ish qobiliyati
ko'rsatkichlari**

Ishlash qobiliyati	Maxsus	Musobaqa	Maxsus	Musobaqa
--------------------	--------	----------	--------	----------

ko'rsatkichlari	tayyorgarlik davri	davri	tayyorgarlik davri	davri
800 m masofadagi tezlik, m/s Yuklamadan oldin YUQS Yuklamadan keyin YUQS	1,47 65 174	1,44 60 174	1,48 60 174	1,44 60 174
Test tezligi 6×50 m, m/s Yuklamadan oldin YUQS Yuklamadan keyin YUQS	1,85 84 188	1,89 84 180	1,84 84 180	1,91 84 180
100 m masofadagi tezlik, m/s	1,72	1,76	1,74	1,78
200 m masofadagi tezlik, m/s	1,53	1,55	1,55	1,60
Quruqlikdagi tortish kuchi, kg	48	48	48,2	44
Suvdagi tortish kuchi, kg	20	22	22	24

Maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarining o'zgarishini bajarilgan ish hajmi bilan bog'laydigan yuqorida keltirilgan ma'lumotlarga asoslanib, sportchi organizmi funksional imkoniyatlarining eng katta o'sishini ta'minlaydigan optimal hajmlar kattaliklarini aniqlash mumkin. Ko'p sonli tadqiqotlarning tahlili tayyorgarlikning alohida bosqichlarida turli xil ta'sir ko'rsatadigan yuklamalar o'rtasidagi oqilona nisbatni va ularni mavsum davomida qo'llashning belgilangan ketma-ketligini o'rnatish muhimligini ko'rsatadi. Tayyorgarlikning barcha bosqichlarida aerob va maxsus aerob-anaerob yo'nalishdagi yuklamalar eng katta ulushni tashkil etadi. Yillik sikl davomida aerob-anaerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmining sezilarli o'zgarishi shuni ko'rsatadiki, bu turdagi mashg'ulot mashqlari sportchilarning turli xil maxsus chidamliligini rivojlantirishda asosiy tartibga soluvchi element sifatida qo'llaniladi. Aerob yo'nalishdagi yuklamalarni qo'llash nafaqat umumiy chidamlilik darajasini oshirishga yordam beradi, balki bir

vaqtning o'zida maxsus chidamlilik mexanizmlarini rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratadi. Shuni hisobga olish kerakki, yillik siklning dastlabki bosqichlarida aralash aerob-anaerob yo'nalishdagi yuklamalar ulushining keskin oshishi sport natijalarining o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ikkinchi tayyorgarlik davrining oxiriga kelib, aerob quvvat ko'rsatkichlarida eng katta o'zgarish kuzatiladi. Tanlangan mashg'ulot dasturini amalga oshirishda anaerob samaradorlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada o'zgarmadi. Aerob va aralash aerob-anaerob ta'sir yuklamalarini qo'llashning kumulyativ samarasi bir vaqtning o'zida anaerob glikolitik yo'nalish ko'rsatkichlarining yomonlashishi bilan aerob ish qobiliyati ko'rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanishi bilan ifodalanadi. Suzuvchilarning yillik tayyorgarlik siklida maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasi trenirovka jarayonining tanlangan yo'nalishi bilan belgilanadi. Shu bilan birga, aerobik imkoniyatlarning sezilarli darajada oshishi qayd etildi. Anaerob imkoniyatlarning ko'rsatkichlari sezilarli darajada o'zgarmadi. Anaerob-glikolitik xarakterdagi yuklamalardan foydalanganda suzuvchilarning glikolitik imkoniyatlari ko'rsatkichlarining yaxshilanishi qayd etildi. Aerob yo'nalishdagi yuklamalarning sezilarli darajada oshishi anaerob ko'rsatkichlarning pasayishiga olib keladi.

Xulosalar. Shunday qilib, asosiy energiya talabi anaerob va aralash manbalar hisobiga qoplanadigan sprinterlik va o'rta masofalarga ixtisoslashgan suzuvchilarni tayyorlashda mashg'ulot ishining umumiy hajmida anaerob yo'nalishdagi yuklamalarning nisbatan yuqori ulushi bilan yillik siklni ikki va uch siklli tuzish maqsadga muvofiqdir.

Foydalinilgan adabiyotlar.

1. Kartashova D. A. Круговая тренировка в подготовке пловцов высокой квалификации, специализирующихся в плавании способом баттерфляй // Инновации. Наука. Образование. – 2020. - № 14. – b. 721-724.

2. Timofeeva A. Yu. Особенности применения метода круговой тренировки на занятиях пловцов 8-11 лет // Наука и социум. – 2018. – 157-

161 b.

3. Kleshnev V. Rowing Biomechanics Newsletter. №1, vol. 5, January, 2005

4. Korbut V.M., Matnazarov X.Y., Ikramov B.F. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma T.: 2017

5. Купреев М.В., Алексеев М.В. Методика формирования студенческого экипажа 8 в академической гребле. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2019. - №12 (178)

6. Mambetnazarov I.M. Akademik eshkak eshishda katta ekipajni shakllantirish: xorijiy mamlakatlarning zamonaviy tajribasi. Fan sportga 2021/1. 78- 84.

7. Яковенко Е.О. Обоснование подхода к формированию экипажей в гребле академической. Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013/12. 105-109

8. Pirnazarov Sh. A. Boshlang'ich tayyorlov guruhlarida bolalarni suzishga o'rgatishda tajriba tekshirish. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES, (VOLUME 2 ISSUE 3 MARCH 2022) 498-509.