



YOSH TRIATLONCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH, SUZISH BOSQICHI ORQALI

Tilavov Shaxboz Sidiqul o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchi

Annotatsiya: *Keltirilgan maqolada dastlabki sport mashg'ulotni boshlovchi yosh triatlonchi sportchilarning, suzish bosqichi mashg'ulotiga tayyorgarlik orqali chidamkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish berilgan.*

Kalit so'zlar: *umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, mashg'ulot, o'zgaruvchan uslublar, kuch mashqlari, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik testlar.*

Ma'lumki, yosh triatlonchi sportchilarni tayyorlash jarayoni ularning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishni taqozo etadi. Hozirgi kunning kuchli suzuvchilari – bu shunday sportchilarki, ular juda yukori jismoniy tayyorgarlik darajasiga egadirlar. Yukori maxoratli suzuvchilarni tayyorlash jarayonidagi metodikalar juda yukori yuklamalar bilan izohlanadi.

Yosh triatlonchilarning suzish trenirovka mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikning to'g'ri tashkillashtirilishi muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, yoshlik davrida yuqori jismoniy tayyorgarlikka fundament yaratish lozim, qaysiki, bu kelgusi ishlar ichida rivojlanadi va mustahkamlanadi.

Triatlon bilan shug'ullanuvchilarni uzoq masofalarga suzishga tayyorlashda shuni nazarda tutish kerakki, 800 va 1500 m li masofalar nisbiy shiddatning turli zonalariga tegishli bo'lib, sportchilarning aerob va anaerob qobiliyatlari rivojlanishiga har xil talablar qo'yiladi. 800 m ga yugurishda anaerob – glikolitik jarayonining ancha ko'payishi eng muhim hisoblanadi, 1500 m ga yugurishda esa shiddat hosil bo'lishini anaerob jarayoni katta ahamiyat kasb etadi.

Boshqa mualliflar tomonidan 800m ga suzishda maxsus chidamlilik hamda kuch sifatleri xususiyatlari orasida 1500 m ga suzishdagiga nisbatan ko'proq jihatlari ko'rsatib berilgan. Mazkur mualliflar 800m va 1500 m ga suzishda mashg'ulot jarayonini qo'rish masalasiga umumiy yondashuvdan alohida-alohida yondashuvga o'tishni taklif qiladilar. 800m va 1500m ga suzuvchilar sport mahorati o'sib borgan sayin tezlik sifatlaridan foydalanish darajasini tahlil qilib, xuddi shunday xulosaga kelish mumkin.

Suzuvchilarning uzoq masofalarga tayyorlashning usuli yo'naltirilganligini belgilashda quyidagilarni hisobga olmoq lozim: maxsus jismoniy tayyorgarlikning omillar asosidaga "sifati" o'z tarkibiga tezlik imkoniyatlari yig'indisini, umumiy chidamlilikni, maxsus chidamlilikni oladi.



Umumiy chidamlilikni aerob xususiyatdagi ishga bo'lgan chidamlilik darajasi orqali, masofali va o'zgaruvchan uslublarning tegishli rejimlarini qo'llash yordamida oshirish mumkin.

Oraliqli asosiy uslub shu narsani tashkil qiladiki, nisbatan yuklamali ish bajarilgandan so'ng dam olish oraliqlari vaqtida yurak urish hajmi eng katta ko'rsatkichlarga etadi.

Triatlonchilarning aerob imkoniyatlarini oshirish uchun muvaffaqiyatli qo'llaniladigan trenirovka usullaridan biri – bu masofali usuldur. Masofali usulda yurak qisqarish tezligi 140 yur.daq. dan 170 yur.daq. gacha bo'lib, yurakning funksional imkoniyatlarini oshirish, kapilyarlar sig'imini kengaytirish hamda kislorod ist'emol qilish bilan bog'liq bo'lgan jarayonlar imkoniyatlarini oshirish uchun samarali hisoblanadi.

Aerob xususiyatdagi ishda o'zgaruvchan tezlik bilan ishlash keng qo'llaniladi. Bunda nisbatan yuqori va nisbatan past tezlik bilan suzib o'tiladigan bo'laklarni o'zgaruvchan turish, bo'laklar shiddatini yurak - qon tomir urishini 160 – 170 gacha oshirishni hamda oxirida, «kam shiddatli bo'lakda yurak urib qisqarishini 140 – 145 gacha kamaytirishini nazarda tutadi».

Ma'lumki, 13 yoshdagi sportchilar trenirovkasida stayerlik mashqlarining umumiy hajmi 65% gacha oshirilishi salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatamaydi, funksional imkoniyatlarni oshirishga yordam beradi, asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga ijobiy ta'sir etadi.

Mashhur olim L.P.Matveyevning (2019) ta'kidlashicha, umumiy chidamlilikni oshirishning asosiy sharti – bu past va katta shiddatdagi ishga muvofiq keladigan rejimda trenirovka yuklamalarini uzoq vaqt bajarishdir. Trenirovka yuklamasini hajmi katta bo'lishi kerak, chunki umumiy chidamlilikning asosiy tarkibi uzoq vaqt bajarishdir. Trenirovka yuklamasini hajmi katta bo'lishi kerak, chunki umumiy chidamlilikning asosiy tarkibi uzoq vaqt ko'rsatishni taqozo etadi.

Buning ma'nosi shundaki, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot qilishda shiddat qisqa muddatga kritik chegaradan chiqish zarur, biroq har bir mashg'ulot seriyasi yoki mashg'ulot katta kislorod qarzini keltirib chiqarmasligi lozim. Ushbu asosiy tamoyillariga muvofiq umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotda ravon va o'zgaruvchan uslublar qo'llanishi mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish ko'proq mashq qilish usullariga bog'liq bo'ladi. Ulardan 3 ta asosiy usullar ajratiladi: 1) uzluksiz davomli yugurish; 2) uzlukli; 3) bellashuv usuli.

1.Uzluksiz usulning asosiy mashq qilish vositalari.

Aerob yo'nalishdagi: 20 – 60 min. davomiylikdagi chigalyozdi sekin suzish tezlik bir maromda, puls 130 – 140 ur.daq. Mashq qilish mashg'ulotlaridan so'ng



yil davomida qo'llaniladi. Davomli 1000 suzish 45 – 90min. (120 min. taga oyida bir marta). Tezlik bir maromda (tomir 150 – 160 ur.min), yil davomida qo'llaniladi. Eng ko'p hajmi tayyorgarlik davriga to'g'ri keladi.

2. Aerob – anaerob yo'nalishdagi:

20 – 60 min. davom etuvchi sur'atli suzish tezlik bir maromda, (tomir urishi 160 – 175 ur.min) yil davomida qo'llaniladi. Tayyorlanish davrida haftada 2 marta, bellashuv davrida 1–2 haftada 1 marta, nazoratli suzish mas'uliyatli musobaqalardan 1–2 hafta oldin nafaqat asosiy masofada, balki qisqa va eng uzun masofalarga ham o'tkaziladi: tayyorlash davrida musobaqalar 2–4 marta o'tkaziladi.

Mashq qilish jarayonini baholash va jismoniy tayrgarlikni oshirish uchun muntazam ravishda pedagogik va tibbiy – biologik testlar qo'llanilishi lozim.

Suzuvchilarinig chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali usullar qo'llanilib, unda mashqlar bir maromda yoki shiddatda o'zgartirilgan holda bajariladi.

Biz tajriba guruhlari deb 14 yoshdagi o'g'il bolalar guruhini tanlab oldik. Olingan ma'lumotlar 13 yoshli triatlonchilarning jismoniy tarbiya darslarida chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga va turli shiddatlarda yugurish mashqlarini to'g'ri bajarishga yordam beradi.

Biz 13 yoshli triatlonchilarini umumiy chidamliligi rivojlanganligini tadqiqotdan oldin aniqlash maqsadida maxsus pedagogik testlarni qo'lladik. Testlar tarkibiga 1000 m. ga kross yugurishi, 200 m.ga kompleks suzish, 400m masofaga suzish, 30 daqiqa davomida suzish kiritildi. Tadqiqotni amalga oshirishda ularga maxsus test nazorat mashqlarini berdik. Unda quyidagi yordamchi vositalar qo'llanildi.

Ta'sir yo'nalishi bo'yicha yaqinlashtirish. Quruqlikda kuch tayyorgarligi ixtisosligi – jismoniy tayyorgarlik mashqlari dasturiga, suzish harakatlariga o'xshash mashqlarni kiritish. Bunday mashqlar qatoriga qo'l va oyoklarni eshish xarakatlari kiradi.

Vaqt bo'yicha yaqinlashuv. Quruqlikda va qirg'oqda bajariladigan kuch mashklari bilan suzish mashqlarini navbatma – navbat bajarish.

Suvda yoki suvdan tashqari holatdagi kuch mashklarini suzish mashqlari bilan navbatma navbat bajarish.

Kuchga bo'lgan suzish. Kuraklar yordamida suzish. So'ngi yillarda kuchli suzuvchilarni tayyorlashda keng ko'lamda qo'llanilib kelinmoqda.

Bunda ikkita asosiy vazifa hal qilinadi:

A) sportchi eshish texnikasini takomillashtirib, suvda natijalarning samarali harakatiga va holatiga erishadi.

B) sportchi maxsus kuchni rivojlantiradi va eshish harakatlarini quvvatini oshiradi.



A – guruh vazifalarini hal qilish maqsadida quyidagi mashklar turkumi qo'llaniladi (10 – 16 x 100m, 6 – 8 x 200m, 4 – 6 x 400m) va hokazo.

B – guruh vazifalarini hal qilishda, asosan qisqa masofalarda va katta razmerdagi lopatkalar qo'llaniladi. Har bir mashqning davom etish vaqti 20 – 35 sek. Suv osti dori bilan krol usulida suzish. Mashqni bajarish tartibi shundaki, ya'ni suzish havzasini uzunasiga 40 – 60 sm suv chukurligida arkon tortiladi. Mashkda suzuvchi krol usulida suzib, kuch ishlatgan holda qo'llari bilan arqonni tortib va unda itariladi, asosan bir marta hovuz uzunligi suzib o'tiladi qaytishda esa to'liq koordinatsiyada yoki qo'l harakati yordamida suzib o'tiladi.

Rezinali shnur bilan suzish. Rezinali shnur bilan suzish, mashg'ulotlarni samaradorligini oshishi quyidagi holatda ko'rinadi.

Birinchiidan, rezinani cho'zish suvda ortiqcha qarshilikni keltirib chikaradi, bu esa o'z navbatida kuch sifatlarini o'sishiga yordam beradi.

Ikkinchiidan, rezinali shnurni cho'zish bilan bir qatorda, sportchi tez orada qo'l va oyoq harakatlarida moslashuvidagi o'zini xato va kamchiliklarni seza boshlaydi. Bu narsa shunda namoyon bo'ladi, ya'ni sportchi rezinali shnurni kerakli, zarur bo'lgan uzunlikka cho'za olmaydi.

Uchinchiidan, rezinali shnurda suzish trenirovka jarayonining bir xil shakldagi usullardan holi bo'lishini ta'minlaydi.

Ushbu vositalardan foydalanish orqali 13 yoshli triatlonchilarni chidamliligini rivojlantirishga erishiladi. Olingan ko'rsatkichlarga ko'ra, tajriba guruhda tadqiqotdan oldin 1000 m kross yugurishda o'rtacha 4.46,5 sekund, tadqiqotdan keyin esa 4.26,3 sekundni tashkil qildi.

Tajriba guruhda tadqiqotdan 200m kompleks suzishda o'rtacha 3.39,1 sekund, tadqiqotdan keyin esa 3.27,2 sekundni tashkil qildi.

400m masofaga suzishda tajriba guruhda tadqiqotdan oldin o'rtacha 7.01,5 sekund, tadqiqotdan keyin esa o'rtacha 6.32,1 sekundni tashkil qildi. 30 daqiqa davomida suzish o'rtacha ko'rsatkichi tadqiqotdan oldin 1680 metrni tashkil etgan, tadqiqotdan keyin esa 1725 metrni tashkil qildi.

Tadqiqot davomida olingan natijalarni taqqoslab ko'rganimizda tajriba guruhi suzuvchilari natijalari nazorat guruhi suzuvchilar natijalariga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi.

Xulosa qilish mumkinki, mashg'ulot jarayonida suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy va maxsus mashqlaridan shug'ullanuvchilarni tayyorgarlik holatidan kelib chiqib foydalanish maqsadga muvofiqdir. Chidamlilikni oshirish uchun tayyorgarlik davrida 13 yoshli triatlonchilarni fiziologik holatlarini o'rganish, muskul, nafas olish organlarini, asab tizimlarini kuzatib borish talab qilinadi.

Isbotlandiki, 13 yoshli triatlon bilan shug'ullanuvchilarni dastlabki mashg'ulotlardan boshlab chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish uchun



yuklamalarni to'g'ri taqsimlab, me'yorlashtirish hamda ularni monitoringini olib borish zarur. Yuqori darajadagi chidamlilikka erishish bolalik va o'smirlik davrida qanchalik asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muvaffaqiyatli olib borilganligiga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ниязова Р.Р., Кун Е., Маткаримов Р.М. “Теория и методика триатлона” (основы спортивной подготовки) учебное пособие – Т.: 2020г-207 С.
2. Bobomuratov I.B. «Triatlon nazariyasi va uslubiyati». Darslik. Chirchiq: O'zDJTSU, 2022.
3. Ниязова Р.Р. «Повышение спортивного педагогического мастерства (триатлон)». Учебное пособие. УГУФКС - Ч., -2023.
4. Raximova.Z.D., Niyazova R.R. Tilavov Sh.S. Lozovoy D.A. “Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish” (triatlon) o'quv qo'llanma Chirchiq-2023