

AKADEMIK ESHKAK ESHISH SPORTI MASHG'ULOTINI DAVRLASHTIRISH

Abdurahmonov Shohzodbek Baxtiyor o'g'li

Respublika olimpiya va paralimpiya
sport turlariga tayyorlash markazi treneri

Annotatsiya: *Maqolada akademik eshkak eshish sportida mashg'ulot jarayonini davrlashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda sport mashg'ulotlari nazariyasida qo'llaniladigan yillik, makro-, mezo- va mikrotsikllar tizimi akademik eshkak eshish sporti xususiyatlari asosida tahlil qilindi. Mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich o'zgarishi, ularning hajmi va intensivligini optimal taqsimlash masalalari yoritildi. Shuningdek, tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarida mashg'ulot mazmunini rejalashtirishning amaliy jihatlari ko'rib chiqildi. Tadqiqot natijalari akademik eshkak eshuvchilarning jismoniy, texnik va funksional tayyorgarligini samarali rivojlantirish hamda sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.*

Ka'lit so'zlar: *akademik eshkak eshish, sport mashg'uloti, mashg'ulot davrlashtirish, trenirovka tsikllari, yuklamalarni rejalashtirish, funksional tayyorgarlik, sportchilar tayyorlash tizimi, mashg'ulot intensivligi, makrotsikl, mikrotsikl.*

Kirish. Xozirgi kunda akademik eshkak eshish nisbatan texnologiyaga asoslangan va moliyaviy xarajatlari yuqori sport turi bo'lganligi sababli, ko'p mamlakatlar unga yetarli resurs ajratishga qiynalmoqda. Katta raqobatga ega bo'lgan davlatlarda bu sportga katta e'tibor qaratilayotgan bo'lsa, boshqa davlatlarda resurslarning yetishmovchiligi akademik eshkak eshish sport turi rivojlanishi ortda qolmoqda. Umuman olganda, akademik eshkak eshish bo'yicha dunyoda yetakchi davlatlar o'rtasida raqobat yuqori bo'lganligi sababli yuqori malakali eshkak

eshuvchilarni tayyorlashda mashg'ulot vosita va usullarini optimallashtirish dolzarblik kasb etmoqda.

Jahon sportida akademik eshkak eshuvchilar yuklamalarning ilmiy-uslubiy asoslariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqotlar mavjud hamda ko'p yillik tayyorgarlikning har xil bosqichlarida o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilib kelinmoqda. Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va optimallashtirishda asosan musobaqa oldi bosqichida yuklama hajmi va shiddatini keskin oshirish talabini qo'ymoqda.

Tadqiqot maqsadi. Akademik eshkak eshish sporti mashg'ulotini davrlashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi. Akademik eshkak eshish sportida mashg'ulot jarayonini yillik, oylik va haftalik davrlarga bo'lib rejalashtirishning samarali modelini ishlab chiqish hamda uni sport mashg'ulotlari nazariyasi va amaliy tajriba asosida asoslash.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Akademik eshkak eshish sportida yillik trenirovka sikli uchta davrga bo'linadi. Birinchi – tayyorgarlik davrida sport formasini egallash uchun zaruriy shart- sharoit yaratiladi.

Ikkinchi – musobaqa davrida shug'ullanuvchilar sport formasini o'sishi va uni qo'llab quvvatlash hamda sport natijalarida uni amalga oshirish ta'minlanadi.

Uchinchi – o'tish davri eshkak eshuvchilarda trenirovka yuklamalarini oshirib borishda samarali o'sishni ta'minlovchi zaruriy faol dam olish amalga oshiriladi va sport takomillashuvining ikki davri orasida izchillik ta'minlanadi.

Yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarni tayyorlashda tayyorgarlik, musobaqaoldi, musobaqa davri uchun mashg'ulot yuklamalar hajimini

rejalashtirishga e'tibor qaratdik. Bunda tayorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa davrlariga anaerob, aralsh va aerob yuklama me'yorlari ishlab chiqildi. Yil davomida uchta musobaqada ishtirok etishgan. Tayyorgarlik davri 34 haftani tashkil etdi. Musobaqaoldi davri 12 haftani va musobaqa davri esa 3 haftani tashkil etdi. Davrlar davomida tiklanishga umumiy 3 hafta rejalashtirildi. Unda yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarni mashg'ulot yuklamalarini optimal me'yorlarini hafta, oy va yillik taqsimladik.

1-jadval

Tayyorgarlik davrida yuqori malakali eshkak eshuvchilarning yuklamalar hajmini rejalashtirish

Davrlar	Anaerob yuklamalar hajmi, km			Aralash yuklamalar hajmi, km			Aerob yuklamalar hajmi, km		
	Haftalik	Oylik	Yillik	Haftalik	Oylik	Yillik	Haftalik	Oylik	Yillik
Tayyorgarlik davri, km	7	28	238	48	192	1632	100,3	401,2	3410,2
Musobaqa oldi davri, km	21,15	84,6	253,8	58,75	235	705	61	244	732
Musobaqa davri, km	27,5	27,5	82,5	47	47	141	56,5	56,5	169,5

Shu bilan birga musobaqa davri uchun ham anaerob, aerob va aralash

yuklamalar hajmi optimallashtirildi. Musobaqa davri uchun esa, musobaqa davri esa mashg'ulot yuklamalari model ko'rsatkich sifatida foydalanildi. Mashg'ulot yuklamalari hajmini rejalashtirish orqali xalqaro sport arenalarida yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlari oshirildi.

Hafta davomida trenirovka mashg'ulotlari soni shug'ullanuvchilar malakasiga bog'liq holda uchtdan beshtagacha bo'lishi mumkin. Har bir mashg'ulot belgilangan umumiy yo'nalishdagi bir nechta maxsus vazifalarni yechishi lozim. Tayyorgarlik davrida trenirovkaning aylanma uslubidan foydalanib aralash trenirovka keng qo'llaniladi.

Trenirovka mashg'ulotlaridagi ish jadalligi nisbatan past, lekin qo'llanilayotgan yuklama hajmi yuqori bo'ladi. Maxsus tayyorgarlik qishki eshkak eshish basseynida yoki eshkak eshish trenajerida o'tkaziladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida trenirovkaning xarakteri o'zgaradi. Eshkak eshuvchilarni tayyorlash nisbatan maxsus yo'nalganlikda aks etadi. Bu orqali umumiy jismoniy tayyorgarlik nafaqat tayyorlanganlikni saqlash, balki maxsus tayyorlanganlikni ham oshiradi. Imkon darajasida sportning qishki turlari, ayniqsa chang'i sportidan keng foydalaniladi. Haftada mashg'ulotlar soni 3-4 ta, talabalar uchun esa ta'til davrida 5-6 tagacha rejalashtiriladi.

Trenirovka mashg'ulotlari ochiq suv havzasida suvda mashg'ulotlar boshlanishi bilan aralash xarakterni egallaydi. Bunday mashg'ulotlarda eshkak eshish texnikasini qayta tiklash va uni takomillashtirish bo'yicha egallangan tayyorgarlikni saqlash uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar qayiqda mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng qo'shimcha yuklama sifatida o'tkaziladi. Bunday qayiqda eshkak eshish bilan quruqlikda umumiy

jismoniy tayyorgarlikni birgalikda olib borilgan aralash mashg'ulotlar katta samara beradi. Qo'shimcha yuklama sifatida o'rtacha va yuqori shiddatda (1,5-5 km) yugurish, 30-40 daqiqa har xil qarshilik bilan mashqlar (shtanga, gantel va shu kabilar), 30-40 daqiqa sport o'yinlaridan foydalaniladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, akademik eshkak eshish sporti mashg'ulotini davrlashtirish mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishda muhim ilmiy-uslubiy vositadir. Mashg'ulotlarni yillik, makro-, mezo- va mikrotsikllarga bo'lib rejalashtirish sportchilarning jismoniy, texnik va funksional tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi. Yuklamalarni davrlashtirish orqali ortiqcha zo'riqish, charchash va jarohatlanish xavfi kamayadi, mashg'ulot samaradorligi oshadi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyati kengayadi. Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan davrlashtirish tavsiyalari akademik eshkak eshuvchilarning trenirovka jarayonini optimallashtirish va sport tayyorgarligini samarali tashkil etishda amaliy ahamiyatga ega.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Korbut V.M., Matnazarov X.Yu, Ikramov B.F. "Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma, Toshkent, Lider Press 2017. – 352 b.
2. Lee M-M, Shin D-C, Song C-H. Canoe game-based virtualreality training to improve trunk postural stability, balance, and upper limb motor function in subacute stroke patients. Phys Ther Sci. 2016;28(7):2019–24c.
3. Lidor R., Henschen K. P. The Psychology of Team Sports. 2003. - 290 p.

4. Matnazarov X.Yu. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiylati. Darslik.
Chirchii, 2020. – 241 b.