O‘QUV MASHG‘ULOT GURUHIDA SHUG‘ULLANUVCHI 14–15 YOSHLI VELOSPORTCHILARNING MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI TAQSIMLASH

Boratov Odiljon Muxammadjonovich
Farg‘ona davlat universiteti, O‘zbekiston, Farg‘ona sh
E-mail: Odiljonboratov48@gmail.com
Boynazarov Ozodbek talaba,
Raxmatullaev Xojinazar talaba
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya

Ushbu maqolada o‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14–15 yoshli velosportchilarning mashg‘ulot yuklamalarini oqilona taqsimlash masalalari yoritilgan. Mashg‘ulot yuklamalarining hajmi, shiddati, davomiyligi, takrorlanish chastotasi va tiklanish oralig‘ini rejalashtirishning nazariy hamda amaliy jihatlari tahlil qilingan. Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi, individual tayyorgarlik darajasi va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda haftalik mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Shuningdek, yuklama samaradorligini baholash, charchoqni nazorat qilish va ortiqcha zo‘riqishning oldini olish usullari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: velosport, 14–15 yosh, o‘quv mashg‘ulot guruhi, mashg‘ulot yuklamasi, yuklama hajmi, shiddat, chidamlilik, tiklanish, pedagogik nazorat.

Kirish. Sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smir sportchilar bilan ishlashda mashg‘ulot hajmi va shiddatini belgilash, jismoniy zo‘riqish bilan dam olish o‘rtasidagi muvozanatni saqlash alohida ahamiyat kasb etadi. Velosport uzoq davom etuvchi jismoniy faoliyat, yuqori chidamlilik, tezlikni boshqarish, koordinatsiya va texnik mahoratni talab qiladigan sport turi hisoblanadi. 14–15 yoshli velosportchilarda organizmning o‘sishi, mushak-skelet tizimi va yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi davom etadi. Shu sababli kattalar sportiga xos yuklama me’yorlarini o‘smirlarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri tatbiq etish maqsadga muvofiq emas. Xalqaro Olimpiya qo‘mitasining yosh sportchilarni rivojlantirish bo‘yicha konsensus hujjatida mashg‘ulotlarni sportchining biologik yetilishi, individual tayyorgarligi, sog‘lig‘i va tiklanish imkoniyatlariga moslashtirish zarurligi ta’kidlangan [1].

Mashg‘ulot yuklamalarining noto‘g‘ri taqsimlanishi ortiqcha charchoq, sport natijalarining pasayishi, jarohatlanish va mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishning kamayishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, yuklamalarni izchil rejalashtirish, mashg‘ulot vositalarini navbatlashtirish va tiklanishni nazorat qilish sportchining jismoniy sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Tadqiqotning maqsadi — o‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14–15 yoshli velosportchilarning mashg‘ulot yuklamalarini yosh va individual xususiyatlariga mos ravishda taqsimlash bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

- ✓ mashg‘ulot yuklamalarining asosiy tarkibiy qismlarini aniqlash;
- ✓ yuklama hajmi va shiddatini taqsimlash tamoyillarini yoritish;
- ✓ haftalik mashg‘ulotlar rejasining namunaviy tuzilishini ishlab chiqish;
- ✓ tiklanish va pedagogik nazorat usullarini belgilash;
- ✓ mashg‘ulot jarayonida ortiqcha zo‘riqishning oldini olish bo‘yicha tavsiyalar berish.

Mashg‘ulot yuklamalarining mazmuni va tarkibiy qismlari

Mashg‘ulot yuklamasi sportchining jismoniy hamda ruhiy imkoniyatlariga ta’sir ko‘rsatuvchi mashqlar majmuasidir. Uni rejalashtirishda bir nechta asosiy ko‘rsatkichlar hisobga olinadi.

Yuklama hajmi mashg‘ulot davomiyligi, bosib o‘tilgan masofa, bajarilgan ish miqdori va mashqlar takrorlanishi bilan tavsiflanadi. Velosportda hajmni vaqt va masofa orqali hisobga olish mumkin. Biroq faqat masofaga asoslanish yetarli emas, chunki bir xil masofa turli yo‘l sharoitlari va tezliklarda har xil fiziologik talablarni yuzaga keltiradi. Yuklama shiddati mashqning qanchalik katta zo‘riqish bilan bajarilishini bildiradi. Uni yurak urish tezligi, subyektiv zo‘riqish bahosi, tezlik va mavjud bo‘lsa quvvat o‘lchagich ko‘rsatkichlari orqali kuzatish mumkin. O‘smirlar bilan ishlashda shiddatni faqat bitta ko‘rsatkich asosida belgilash o‘rniga bir nechta ma’lumotni birgalikda baholash maqsadga muvofiq. Mashg‘ulot chastotasi muayyan davrda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar sonini anglatadi. Mashg‘ulotlar soni sportchining tayyorgarlik darajasi, maktabdagi o‘qish faoliyati, uyqusi va tiklanish imkoniyatlariga moslashtirilishi lozim. Dam olish va tiklanish yuklamaning ajralmas qismidir. Yengil mashg‘ulotlar, faol dam olish kunlari va yetarli uyqu organizmning mashg‘ulot ta’siriga moslashishiga yordam beradi. Yuklamalarni nazorat qilish bo‘yicha xalqaro konsensusda tashqi yuklama bilan bir qatorda sportchining ichki javobi, umumiy holati va tiklanish ko‘rsatkichlarini ham kuzatish zarurligi qayd etilgan.

Yuklamalarni taqsimlashda, birinchi navbatda, izchillik va individuallashtirish tamoyillariga rioya qilish lozim. Mashg‘ulotlar osondan murakkabga, kamroq zo‘riqishdan yuqoriroq zo‘riqishga qarab rejalashtiriladi. Yuklama hajmi yoki shiddati sportchining holatini baholamasdan keskin oshirilmasligi kerak.

Birinchi tamoyil — bosqichma-bosqichlik. Mashg‘ulot hajmi sportchining oldingi haftalardagi yuklamani qanday o‘zlashtirganiga qarab o‘zgartiriladi. Hamma sportchilar uchun bir xil foizda yuklama oshirishni majburiy qoida sifatida qo‘llash to‘g‘ri emas.

Ikkinchi tamoyil — yuklamalarni navbatlashtirish. Yuqoriroq shiddatli mashg‘ulotlardan keyin yengilroq mashg‘ulot yoki tiklanish kuni rejalashtiriladi. Bir hafta davomida faqat og‘ir mashg‘ulotlarni bajarish o‘rniga chidamlilik, texnik mahorat, tezkorlik va umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini oqilona uyg‘unlashtirish lozim.

Uchinchi tamoyil — individual yondashuv. Bir xil yoshdagi sportchilarning jismoniy rivojlanishi, tajribasi va yuklamaga moslashishi turlicha bo‘lishi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashg‘ulot rejasini sportchining tayyorgarlik darajasi va kundalik holatiga qarab moslashtiradi.

To‘rtinchi tamoyil — tiklanishning yetarliligi. Uyquning yetishmasligi, doimiy charchoq, mushaklarda og‘riq va mashg‘ulotga qiziqishning pasayishi yuklamani qayta ko‘rib chiqish zarurligini bildirishi mumkin. Sportchi og‘riq yoki kasallik alomatlari bilan mashqni davom ettirmasligi kerak.

Muhokama

14–15 yoshli velosportchilarning mashg‘ulot yuklamalarini oqilona taqsimlash sport mahoratini rivojlantirish bilan birga sog‘liqni muhofaza qilishga ham xizmat qiladi. Mashg‘ulot hajmini oshirishning o‘zi yetarli emas; uning sifati, bajarilish texnikasi, shiddat va tiklanishning o‘zaro muvofiqligi muhim ahamiyatga ega. Taklif etilgan haftalik taqsimot amaliy mashg‘ulotlarni rejalashtirish uchun namunaviy yo‘nalish beradi. Biroq uning samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlash uchun aniq sportchilar guruhi bilan pedagogik tajriba o‘tkazish, boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash hamda yuklama kundaliklarini tahlil qilish zarur. Tajriba ma’lumotlarisiz natijalar muayyan foizga oshganini yoki rejaning ustunligini qat’iy tasdiqlash mumkin emas.

Xulosa

O‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14–15 yoshli velosportchilarning mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlashda hajm, shiddat, davomiylik, mashg‘ulot chastotasi va tiklanish

jarayonlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish zarur. Mashg‘ulotlar sportchining individual tayyorgarligi va biologik rivojlanishiga mos ravishda bosqichma-bosqich rejalashtirilishi lozim.

Haftalik rejada chidamlilik mashqlari, texnik tayyorgarlik, qisqa tezlanishlar, yengil mashg‘ulotlar va dam olish kunlarini navbatlashtirish maqsadga muvofiq. Mashg‘ulot kundaligi va pedagogik nazorat orqali yuklamaga javob reaksiyasi muntazam baholanib, zarurat tug‘ilganda reja o‘zgartiriladi. Shu tariqa sportchining jismoniy imkoniyatlarini izchil rivojlantirish, ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirish va uzoq muddatli sport tayyorgarligini qo‘llab-quvvatlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bergeron M. F., Mountjoy M., Armstrong N. va boshqalar. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*. 2015; 49: 843–851. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962
2. Bourdon P. C., Cardinale M., Murray A. va boshqalar. Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2017; 12(Suppl 2): S2161–S2170. https://doi.org/10.1123/IJSPP.2017-0208
3. Soligard T., Schwellnus M., Alonso J.-M. va boshqalar. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine*. 2016; 50: 1030–1041. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581
4. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128