

MALAKALI ESHKAK ESHUVCHI-SPRINTERLARNING YILLIK MAKROSIKLIDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH

B. Dauletov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali dotsenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20795845>

Annotatsiya. Mazkur maqolada malakali eshkak eshuvchi-sprinterlarning yillik tayyorgarlik makrosiklida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va taqsimlash masalalari o'rganildi. Tadqiqot davomida yuklamalar laktat ko'rsatkichlari va yurak urish chastotasi asosida beshta shiddat zonasiga ajratildi.

Olingan natijalar yillik siklning turli davrlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarining nisbatini optimallashtirish sport natijalarining o'sishiga xizmat qilishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: eshkak eshish, sprinterlar, makrosikl, mezosikl, yuklama, laktat, chidamlilik, tezkor-kuch sifati.

Аннотация. В данной статье изучены вопросы планирования и распределения тренировочных нагрузок в годовом макроцикле подготовки квалифицированных гребцов-спринтеров. В ходе исследования нагрузки были разделены на пять зон интенсивности на основе показателей лактата и частоты сердечных сокращений.

Полученные результаты показали, что оптимизация соотношения средств общей и специальной подготовки в разные периоды годового цикла способствует росту спортивных результатов.

Ключевые слова: гребля, спринтеры, макроцикл, мезоцикл, нагрузка, лактат, выносливость, скоростно-силовые качества.

Tadqiqot maqsadi:

Malakali eshkak eshuvchi-sprinterlarning yillik tayyorgarlik makrosiklida mashg'ulot yuklamalarining shiddat zonalari bo'yicha taqsimlanishini tahlil qilish va uning sport natijalariga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot usullari:

Tadqiqotda pedagogik kuzatish, mashg'ulot yuklamalarini tahlil qilish, sport kundaliklarini o'rganish hamda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Yuklamalar qon laktati (La) va maksimal yurak urish chastotasi (MYuCh) ko'rsatkichlari asosida 5 ta funksional zonaga ajratildi.

Kirish. Hozirgi kunda eshkak eshish sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish bilan chambarchas bog'liq. Ayniqsa, sprinter eshkak eshuvchilarning yillik tayyorgarlik makrosiklida mashg'ulot yuklamalarini hajmi va shiddati bo'yicha to'g'ri taqsimlash sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Mashg'ulot yuklamalarini laktat ko'rsatkichlari va yurak urish chastotasiga asoslangan shiddat zonalari bo'yicha rejalashtirish sportchilarning aerob va anaerob imkoniyatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, chidamlilik, tezlik va kuch sifatlarining bosqichma-bosqich rivojlanishini ta'minlaydi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi malakali eshkak eshuvchi-sprinterlarning yillik makrosiklida mashg'ulot yuklamalarining shiddat zonalari bo'yicha taqsimlanishini tahlil qilish va uning tayyorgarlik samaradorligiga ta'sirini aniqlashdan iborat.

Asosiy qism. Tadqiqot davomida malakali eshkak eshuvchi-sprinterlarning yillik tayyorgarlik makrosiklida mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishi tahlil qilindi. Yuklamalar qon laktati miqdori va yurak urish chastotasi asosida 5 ta shiddat zonasiga ajratildi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, yillik makrosikl davomida mashg'ulotlarning asosiy qismi 1-zona va 2-zona yuklamalariga to'g'ri kelgan. Bu esa sportchilarning umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirishga xizmat qilgan. Tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichlarida aerob yo'nalishdagi yuklamalar ustunlik qilgan bo'lsa, keyingi bosqichlarda anaerob xarakterdagi yuklamalar hajmi bosqichma-bosqich oshirilgan.

3-zona va 4-zona yuklamalari maxsus chidamlilik hamda masofaviy tezlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, musobaqaoldi davrida ularning hajmi sezilarli darajada ko'paygan. 5-zona yuklamalari esa maksimal tezlik va sprint imkoniyatlarini rivojlantirish maqsadida qo'llanilgan.

Mikrosikllar yo'nalishi tahlili mashg'ulot jarayonida maxsus chidamlilik, kuch chidamliligi, maksimal kuch, tezkor-kuch tayyorgarligi va maksimal tezlik sifatleri izchil ravishda rivojlantirilganligini ko'rsatdi. Musobaqa davriga yaqinlashgan sari tezlik va tezkor-kuch mashqlarining ulushi ortib borgan.

Olingan natijalar malakali eshkak eshuvchi-sprinterlar tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo'yicha rejalashtirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish hamda musobaqa faoliyati samaradorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Tadqiqot jarayonida malakali eshkak eshuvchi-sprinterlarning yillik tayyorgarlik makrosiklida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va taqsimlashning o'ziga xos xususiyatlari aniqlandi. Mashg'ulot yuklamalarining laktat ko'rsatkichlari hamda yurak urish chastotasiga asoslangan shiddat zonalari bo'yicha taqsimoti ishlab chiqildi.

Tayyorgarlikning turli bosqichlarida aerob, anaerob va maksimal shiddatdagi yuklamalarning nisbatini optimallashtirish orqali sportchilarning maxsus chidamliligi, tezlik va tezkor-kuch sifatlarini samarali rivojlantirish imkoniyati asoslab berildi.

Shuningdek, musobaqaoldi davrida yuqori shiddatli yuklamalar ulushini bosqichma-bosqich oshirish sportchilarning funksional tayyorgarligi va musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qilishi aniqlandi. Natijada malakali eshkak eshuvchi-sprinterlar uchun yillik makrosikl doirasida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishning takomillashtirilgan modeli tavsiya etildi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalari malakali eshkak eshuvchi-sprinterlarning yillik tayyorgarlik jarayonini yanada samarali rejalashtirish imkonini beradi.

Mashg'ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo'yicha oqilona taqsimlash sportchilarning maxsus chidamliligi, tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Shuningdek, sportchilarning funksional holatini yaxshilash, ortiqcha charchashning oldini olish hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun ilmiy asoslangan tavsiyalarni amaliyotga joriy etish imkoniyatini yaratadi.

Natijada mashg'ulot jarayonining samaradorligi oshadi va sport natijalari yaxshilanadi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari malakali eshkak eshuvchi-sprinterlarning yillik tayyorgarlik makrosiklida mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Mashg'ulot yuklamalarining laktat ko'rsatkichlari va yurak urish chastotasi asosida shiddat zonalar bo'yicha taqsimlanishi sportchilarning aerob va anaerob energiya ta'minoti tizimlarini maqsadli rivojlantirishga imkon yaratadi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichlarida aerob yo'nalishdagi yuklamalarning ustunligi umumiy va maxsus chidamlilik poydevorini shakllantiradi. Musobaqaoldi davriga yaqinlashgan sari yuqori shiddatli va maksimal tezlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlar ulushining ortishi esa sportchilarning maxsus ish qobiliyati, tezlik chidamliligi hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan yillik yuklama modeli sportchilarning funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich takomillashtirish, tiklanish jarayonlarini optimallashtirish hamda ortiqcha zo'riqish xavfini kamaytirishga yordam berishi aniqlandi. Shu bilan birga, mashg'ulot vositalarining maqsadli qo'llanilishi maksimal kuch, tezkor-kuch va maxsus chidamlilik sifatlarining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Shunday qilib, malakali eshkak eshuvchi-sprinterlarning yillik makrosiklida mashg'ulot yuklamalarini shiddat zonalar bo'yicha differensial rejalashtirish sportchilarning funksional tayyorgarligi va musobaqa natijalarini oshirishning samarali vositasi hisoblanadi. Tadqiqot natijalari sport amaliyotida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda boshqarishda qo'llanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Москва: Спорт, 2019. – 342 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – Москва: АСТ, 2018. – 863 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Спорт, 2014. – 216 с.
5. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – Москва: Советский спорт, 2010. – 288 с.
6. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th Edition. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 424 p.
7. McNeely E. Rowing Faster. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. – 272 p.

8. Secher N.H., Volianitis S. Rowing. In: Endurance in Sport. – Oxford: Blackwell Publishing, 2008. – P. 693–703.
9. Steinacker J.M. Physiological Aspects of Training in Rowing. International Journal of Sports Medicine. – 1993. – Vol. 14. – P. 3–10.
10. Hagerman F.C. Applied Physiology of Rowing. Sports Medicine. – 1984. – Vol. 1(4). – P. 303–326.
11. Kleshnev V. The Biomechanics of Rowing. – London: Crowood Press, 2016. – 320 p.
12. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2020. – 344 p.
13. Wilmore J.H., Costill D.L., Kenney W.L. Physiology of Sport and Exercise. – 7th Edition. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 648 p.
14. Foster C., Rodriguez-Marroyo J.A., de Koning J.J. Monitoring Training Loads: The Past, the Present and the Future. International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2017. – Vol. 12. – P. 2–8.
15. Mujika I. Endurance Training: Science and Practice. – Vitoria-Gasteiz: Iñigo Mujika, 2012. – 496 p.