



14-16 YOSHLI SUZUVCHILARNI MASHG'ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH

1JDPU o'qituvchisi: **A.B.Mamanazarova**,

2JDPU 2 bosqich magistri: **J.B.Xidirov**

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7824280>

ARTICLE INFO

Received: 03rd April 2023

Accepted: 12th April 2023

Online: 13th April 2023

KEY WORDS

Yuklama, faza, hujayra
metabolizmi, ontogenez
bosqichlari, kritik, sezuvchan,
sikllik rejalashtirishda,
chidamlilik, anayrob.

ABSTRACT

Ushbu maqolada suzuvchilarni shug'ullanuvchilarda mashg'ulot yuklamalari suzish texnikasining nazariy asosi va metodikasi bilan qurollantirish, shuningdek keyinchalik buni takomillashtirish yo'llari ularga o'rgatish suzish texnikasining individual xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq olish metodlari va ularni dolzarb muammolarini ochib berishga qaratilgan.

Individumning rivojlanish bosqichlari, davrlari, fazalarining genetikaga bog'liqligi shunda ko'rinadiki, rivojlanishning turli xil bosqichlari har gen tuzilmalari (dasturlari) bilan nazorat qilinadi. Bu tuzilmalar avvalgi rivojlanishi bosqichlarining o'zaro ta'siri natijalari va ushbu rivojlanishning eng oxirgi bosqichida harakatga keltiruvchi omillarga bog'liq holda rivojlanishini boshqaradi.

Ontogenez (individum rivojlanishi) jarayonida son va sifat jihatdan izchil o'rganishlarni belgilash uchun hozirgi kunda yetarlicha mos bo'lmagan atamalardan foydalanilmoqda: «faza», «bosqich», «stadiya», «asosiy yosh», «kritik davr» va boshqalar. P.G.Svetlov butun ontogenezni bir nechta tabiiy rivojlanish fazalariga bolishini taklif etadi. Xususan u shunda bo'linadiki, har bir yangi rivojlanish fazasi, rivojlanish biologik tayyor hujjatlarning genetik apparati darajasida qator voqealar zanjirining bir vaqtda kiritilishi bilan ifodalanishi kerak. Bunday nisbatni uzoq davom etadigan ontogenez bosqichlarning davrlari «kritik» yoki «sezuvchan» bosqichlari deb nomlangan. Hozirgi paytda «inqiroz» rivojlanish davri deganda, zamonaviy psixofiziologiyada genetik jihatdan va tashqi muhit vaqt bilan o'zaro bog'liq hujayra metabolizmi boshqaruvchi jarayonlar integratsiyasi davrlari tushuniladi. Buning natijasida morfologik va fiziologik o'zgarishlar ro'y beradi.

Kritik rivojlanish davrining boshqacha ta'riflari ham mavjud. Ba'zi mualliflar shartli ravishda bo'linadigan yoki davrlardan bittasidan ikkinchisiga o'tish paytlari bilan bog'laydilar. Boshqa mualliflar kritik davrlarni ontogenezda organizm potentsiyalarining eng yuqori amalga oshirilishi fazasi sifatida va maxsus ta'sir organizmdagi yuqori javob reaksiyani keltirib chiqaruvchi davr sifatida qarab chiqadilar. Bu mualliflar «sensitiv davrlar», deb aytadilar. Ularning fikricha, bunday davrlar organizm rivojlanishining borishi uchun o'ta muhim hisoblanadi.

A.A.Gujalovskiy Jismoniy tarbiyaning ikkita farazini qarab chiqadi:



1. Kritik davrlar individum rivojlanishining obyektiv biologik qonuniyatlari hisobiga boshlanishi sababli bu davrlarda jismoniy tarbiya samarasi xuddi avtomatik tarzda o'zgaradi va shu sababli shakllangan jismoniy tarbiya amaliyotiga qandaydir jiddiy o'zgarishlar kiritishni taqozo etmaydi.

Obyektiv jarayon bo'lishiga qaramay, bolalar va o'smirlarda sport formasining rivojlanishi o'spirinlar va kattalarga nisbatan ancha yaqqol namoyon bo'lmaydi. Shuning uchun BO'SMlarning amaliyotida yillik tuzilma musobaqalar taqvimiga qarab moslashtiriladi. Biroq boshqa tomondan, yillik tuzilma yilning asosiy vazifalarini hal eta oladigan darajada tuzilishi kerak.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar uchun yillik tuzilma shunday tuziladiki, bunga jismoniy yuklamalar mashg'ulotdan mashg'ulotga, ya'ni texnik harakatlar egallab borilishiga qarab oshib boradi, shuningdek, topshiriqlar hajmi ko'payadi.

Oquv-mashg'ulot bosqichi boshida 14 yoshgacha bo'lgan qizlarda va 16 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda yillik mashg'ulotni ko'p sikllik varianti rejalashtiriladi. Yil davomida odatda to'rtta tayyorgarlik sikli rejalashtiriladi.

Har bir siklda tayyorgarlik davri 2 oy 2 hafta davom etadi; bitta hafta - musobaqa davri; bitta hafta - o'tish davri. Sikldan siklga bajarilayotgan mashqlar shiddati oshib borishi lozim. Uchinchi va to'rtinchi sikllarda tayyorgarlik davrlarda umumiy va maxsus qismlar rejalashtiriladi.

Bolalar pubertatoldi rivojlanish davriga bitta yillik sikl mashg'ulotini rejalashtirish maqsadga muvofiq. Bir sikllik rejalashtirishni 13-14 yoshdagi qizlar va 14-16 yoshdagi o'smirlar bilan ishlashda qo'llash maqsadga muvofiq.

Bir sikllik rejalashtirishda tayyorgarlik davri 7 oygacha davom etishi hamda umumiy tayyorgarlik (davomiyligi 4 oy va 2 hafta) va maxsus tayyorgarlik (davomiyligi 2 oy va 2 hafta) davrlarga bo'linishi mumkin, keyin musobaqa davri rejalashtiriladi (davomiyligi 3 oy va 2 haftagacha). Uchinchi davr o'tish davri (davomiyligi 1 oy va 2 hafta).

Bunday uzoq vaqt davom etadigan musobaqa davrida uning vazifalari funksional imkoniyatlar hamda maxsus chidamlilik darajasini belgilab beruvchi mexanizmlarni oshirish bilan chegaralanish mumkin emas. Unda katta hajmdagi shiddatli bo'lmagan yuklama bo'lishi kerak.

Sport takomillashuvi bosqichining oxirgi yillarida bolgan kuchli suzuvchilar uchun qo'shaloq tayyorgarlik sikli qo'llaniladi. Birinchi siklda tayyorgarlik davri 5 oy davom etadi, bu yerda umumiy tayyorgarlik bosqichi 3 oy 2 hafta, maxsus tayyorgarlik bosqichi 1 oy va 2 hafta. Musobaqa davri 1 oy. Shundan so'ng yana tayyorgarlik davri 3 oy rejalashtiriladi, bu yerda umumiy tayyorgarlik davri 2 oy va 1 hafta, maxsus tayyorgarlik davri 3 hafta. Ikkinchi siklda musobaqa davri 2 oy, o'tish davri 1 oy davom etadi.

Biz keltirgan misolda 13 yoshdagi qizlar uchun ikki siklli rejalashtirishni tanlab olamiz. Yillik tuzilmadagi bosqichlar davomiyligi sifatli tayyorgarlik uchun mos kelmaydi. Ushbu variantda ikki siklli tuzilgan musobaqalar taqvimiga moslashtirish zarur boladi. Birinchi siklini umumiy tayyorgarlik davrini shunday kamaytirish kerakki, u dekabr oyi o'rtasida yakunlanishi lozim, ya'ni bu tayyorgarlik bosqichini 3 oy va 2 hafta ichida o'tkazish, maxsus tayyorgarlik bosqichini esa (1 oy) ikkinchi musobaqalar boshlanishiga qadar yakunlash zarur.



Yillik tuzilma aniqlangandan so'ng yildagi tayyorgarlikni asosiy vazifalarini belgilab olish zarur. Vazifalarda ushbu yoshdagi suzuvchilarning jismoniy sifatlar rivojlanishining kritik davrlarini, oldingi tayyorgarlik yilida hal etilmagan masalalami e'tiborga olish, suzuvchilar bilan ishlashda orttirilgan ilg'or tajribadan va sportchilarni tayyorlashning nazariy asoslaridan foydalanish lozim.

O'quv tayyorgarlik bosqichi sport takomillashuv bosqichiga to'g'ri kelishi sababli rejalashtirishda ham yoshga qarab, ham jinsiy belgilarga qarab tabaqalashtirish zarur.

References:

1. Abdullayev M. Suzish va uni o'qitish metodikasi Toshkent: 2018 (o'quv qo'llanma)
2. Islamov I.S., Salimgareyeva R.R. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (suzish) Toshkent O'zDJTI-2017 y
3. Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma.-T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2017 yil, 192 bet
4. Turdiyev.K.Suzish va uni o'qitish metodikasi, o'quv qo'llanma, Toshkent -2020
5. Самадова, Х. С. (2022). СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ИНСОН САЛОМАТЛИГИНИНГ АСОСИДИР. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(9), 198-201.
6. Mamanazarova, A. (2022). Bolalarni go'daklik davridan suzishga o'rgatish orqali jismoniy rivojlanishini takomillashtirish. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1).
7. Азиза, М. Б., & Турдибоев, И. (2022). СПОРТ (ФУТБОЛ) ХУҚУҚИДА ШАРТНОМА МУНОСАБАТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН МАЖБУРИЯТЛАР. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 25-30.
8. Komilov A. X. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy-texnik ko'rsatgichlariga qarab takomillashtirish yo'llari //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 625-634.
9. Jumadurdiyev B. Узбек миллий кадрияти булган кураш спортининг ёшлар тарбиясида тутган ўрни //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. – Т. 2. – №. 2.
10. Jumadurdiyev B. X. Bolalar va o'smirlarni sportga qiziqtirishning pedagogik shart sharoitlari va didaktik parametrlarini aniqlashtirish //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 620-624.
11. Азиза, М. Б., & Турдибоев, И. (2022). СПОРТ (ФУТБОЛ) ХУҚУҚИДА ШАРТНОМА МУНОСАБАТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН МАЖБУРИЯТЛАР. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 25-30.
12. ADABIYOT Matmuratova, I. B. Q., & Orazboyeva, A. A. Q. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MATIVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING AFZALLIKLARI. Academic research in educational sciences, 3(2), 707-710.