

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

АРТИКОВ ЭРГАШ

**Байдарка ва каноэда эшкак эшишда мусобақавий
микроциклнинг тузилиши.**

Таълим йўналиши: 5810200 спорт фаолияти
(Эшкак эшиш спорти бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва химояга қўйилди
«Сув спорти ва эшкак эшиш турлари
назарияси ва услубияти» кафедраси
мудирини _____ доц. Корбут В.М.
«_____» _____ 2016 йил

Илмий раҳбар:
_____ катта ўқит. Волжин В.И.
Илмий маслаҳатчи:
_____ доц. Корбут В.М.

ТОШКЕНТ – 2016

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	3
I-БОБ. АДАБИЁТЛАР ШАРҲИ.....	4
II-БОБ. ТАДҚИҚОТЛАРНИНГ МАҚСАДИ, МАСАЛАЛАРИ, ТАРКИБИ ВА УСЛУБИЯТИ.....	28
III-БОБ. ТАДҚИҚОТЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИ ВА ТАХЛИЛИ.....	30
ХУЛОСАЛАР ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.....	40
АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....	41-44

КИРИШ

Спортчиларнинг машқларини режалаштириш йилдан йилга машғулотлар тизимида тобора муҳим ўрин эгалламоқда. Спорт машғулотларининг асосий мақсадларидан бири бу мусобақаларга тайёргарликни амалга оширишдир, яъни бахсларда юқори спорт натижаларини кўрсатиш. Афсуски, спорт назарияси амалга ошириш муаммоларини ҳал этишнинг ягона ечимига келмаган. Мусобақадан олдин ёки мусобақа кунлари ўтказилиши лозим у ёки бу бўлган жисмоний юклама ва машқлар бўйича тайёр йўриқномалар йўқ. Спорт амалиётида турли малакага эга спортчиларни тайёрлаш даври доимо долзарб масала бўлиб қолмоқда. Мусобақаларга моҳирлик билан тайёрланиш бу глобал муаммоларни ечишдир.

Эшгак эшиш спортида асосий мақсадга эришишнинг **долзарблиги** ўзига хос ҳис туйғуларнинг мавжудлиги ва мусобақаларнинг ташкилий ўзига хосликлари билан кучаётирилган. Ҳазирги вақтда байдарка ва каноэда эшгак эшиш спортида фақатгина яхши жисмоний тайёргарлик, функционал мукамаллик, атлетик тана тузилиши ва бошқаларга эга бўлиш етарли эмас, спорт натижаларининг динамик равишда ўсишини белгилаб берувчи нарсага эга бўлиш зарур.

Иш мақсади – мезодаврдаги юқори малакали байдарка ва каноэ эшгакчиларини тайёрлаш жараёнида мусобақавий микродаврда машғулотлар юкламасининг оптимал тақсимланишини аниқлаш.

Илмий янгилик – тадқиқот шундан иборатки: эшгакчиларнинг мусобақавий фаолиятлари тузилишининг асосий омиллари аниқланди.

I-БОБ. АДАБИЁТЛАР ШАРҲИ.

Юқори натижавий спорт ўзининг қаттиқ рақобати билан халқаро миқёсдаги спортчиларни тайёрлаш тизимининг мунтазам мукаммалашувини талаб қилади.

Шу билан бирга бир қатор муаллафларнинг (14,16,18) тадқиқотларидан маълум бўлишича, юқори малакали спортчиларнинг муваффақиятли чиқишлари йиллик даврдаги тайёргарлик жараёнининг турли бўлакларида умумий, махсус ва мусобақавий юкламаларнинг рационал тақсимланишига узвий боғлиқ экан.

Айни пайтда каноэда эшгак эшишда бевосита мусобақадан олдинги тайёргарлик жараёнидаги юкламалар ҳақида қисман маълумотларга эгамиз. Халқаро даражадаги спортчиларни масъулиятли мусобақаларга бевосита тайёрлаш босқичининг етарлича ишлаб чиқилмаганлиги бу спортчиларнинг техник, жисмоний, психологик ва тактик тайёргарлик салоҳиятларини тўла намоён этишга имкон бермайди. Табиийки, мусобақаолди тайёргарлик босқичи тузилиши ва таркиби ҳақидаги тасаввурларнинг чуқурлашиши ушбу босқичда машғулотларни қуриш жараёнининг муаммосига бўлган ананавий қарашларнинг қайта баҳоланишига сабаб бўлиши ва спорт эшгакчилиги назарияси ва амалиётининг асосий муаммосига айланиши мумкин.

Бевосита мусобақалардан олдинги тайёргарлик босқичини қуришнинг ўзига хосликлари қатор тадқиқотларда акс эттирилган (12,18,20,23), уларда умумий кўринишдаги батафсил тавсиялар мавжуд. Шу билан бирга, мусобақадан олдинги тайёргарлик босқичини оптималлаштиришда мусобақа жараёнини моделлаштириш муҳим аҳамиятга эга деган фикр мавжуд. (35) таъкидлайдики, келаётган мусобақаларда бўладиган юкламаларнинг кучлилигини, давомийлигини, кун давомидаги машғулотлар вақтини, мусобақа кунлари ва ташқи таъсирларни моделлаштириш мумкин.

Байдарка ва каноэ эшгакчиларининг юқори спорт натижаларига эришишларининг таъминловчи асосий шартлардан бири бу, бевосита мусобақаолди тайёргарлик босқичидаги (БМТБ) микродаврлар бўйича машғулоти юкламаларининг оптимал тақсимланишидир. Шу боисдан БМТБ да махсус тайёргарлик воситаларининг хажми ва интенсивлигини сезиларли даражада оширмаган ҳолда эшгакчиларнинг тайёргарлигини оширувчи режалаштириш усуллари ишлаб чиқиш катта аҳамиятга эга.

Юқори малакали байдарка ва каноэ эшгакчиларини мусобақаларга тайёрлаш (илмий-услубий адабиётлар маълумотлари бўйича)

Спорт машғулоти назарияси ва амалиётида бевосита мусобақаолди тайёргарлик босқичига (БМТБ) муҳим ўрин берилади, бунинг сабаби шуки ундан олдин олиб борилган барча тайёргарлик машғулотларининг якуний натижаси ушбу босқичга боғлиқдир. (12,16,17,20,26,28,30 ва бошқалар). Бевосита мусобақаларга тайёргарлик алоҳида босқични ажратишни талаб этади, бу босқич нисбатан мустақил бўлиб унда спортчининг маълум стартларга тайёргарлик жараёни якунланади. БМТБ да машғулотлар жараёнининг самарадорлиги кўп жихатдан тезикка қилинаётган ишларнинг динамикаси, машғулоти усуллари ва воситаларининг танларишига боғлиқ бўлади (13,26,32,35,36,38).

БМТБ да машғулоти жараёнини оптималлаштиришга кўпгина ишлар қилинган, уларда оптимал давомийлик масаласи (15,16,35,38,40 ва бошқ.), босқичнинг тузулиши (16), машғулоти ишларининг оптимал хажми ва жадаллиги (13,19,20,37), юкламаларнинг катталиги ва йўналганлиги кетма-кетлик тартибини изоҳлаш (10), босқичнинг масалаларини аниқлаштириш кабилар кўриб чиқилган (8,9,10).

Байдарка ва каноэда эшгак эшиш спорти ривожланиши давомида спорт машғулоти тизими турли йўналишларда ривожланишни бошдан кечирган:

- машғулот жараёнини режалаштиришни мукамаллаштириш (25,26,34,35,38ва бошк.).
- самарадор машғулот воситаларини ишлаб чиқиш (19);
- техник, жисмоний, психологик тайёргарлик жараёнини оптималлаштириш (12,19,20,27,38,39,42);
- спортчиларнинг тайёрлик даражасини баҳолаш усуллари яхшилаш (2).

БМТБ ни куриш ҳақида адабиётлардаги маълумотларни таҳлил этиш шуни кўрсатадики, замонавий машғулотлар методикасида машғулот юкламаларини тақсимлашнинг ёки “машғулотлар тузилиши”нинг иккита принципиал варианты мавжуд - машғулот юкламаларининг тўлқинсимон ва вариантли ўзгариши.

Тўлқинсимон усул мезодаврнинг (МЗД) бошида юкламаларнинг оширилиши билан характерланади, бунда жадаллик кўп оширилмайди, сўнгра жадаллик кескин ошириб борилади, юкламалар ҳажми эса бир маромда бўлади ёки камайтирилиши ҳам мумкин. Мусобақалардан 1-2 ҳафта олдин юкламаларнинг ҳажми ва жадаллиги пасайтирилади. (13).

Шу билан бирга тўлқинсимон принцип иккита ёндашувга эга бўлиши мумкин. Мисол учун: Л.П.Матвееву (1998) бўйича, БМТБ иккита мезодаврдан иборат – мусобақаолди ва мусобақавий, уларнинг умумий давомийлиги 5-7 ҳафта. Биринчи мезодавр кучайтирилган махсус тайёргарлик, бажариладиган ишларнинг каттароқ умумий ҳажми билан ифодаланади (4,6,8,13,16,20). Иш ҳажмининг асосини тезликни ошириш ва махсус чидамлилиқни оширишга қаратилган (18,19,27.). Иккинчи мезодаврда (мусобақавий) машғулотлар шундай куриладики, улар спортчига асосий мусобақа учун мослашишга, стартда керакли даражадаги жисмоний ва психологик йўналганлик даражасида чиқишга шароитлар яратиб беради. (6,9,21,23,26,34,35,36).

Мусобақаолди ва мусобақавий мезодаврлар машғулот жараёнининг асосий кўрсаткичлари бўйича, шу жумладан бажариладиган иш ҳажми, машғулотлар сони ва бошқалар бўйича фарқ қилади. Мусобақага яқинлашиш билан машғулотларни режалаштириш индивидуаллашуви кузатилади, бу тикланиш жараёнининг самарали кечиши мақсадида қилинади (10).

БМТБ ни ташкиллаштиришнинг иккинчи усули мусобақавий мезодавр билан чекланади. Юкламаларнинг вариатив тақсимланиши кескин ўсиш характериға эға. Машғулот юкламаларини вариатив-ритмик тақсимланишиға “маятник принципи” киради, унда бевосита мусобақаолди тайёргарлик мезодаври махсус ва контрастли микродаврларнинг кетма-кетлигидан иборатдир. Бироқ мусобақаларға тайёргарликда вариатив ва вариатив-ритмик усуллар чекланган микдорда қўлланилиши лозим, бунга сабаб баъзи спорт турларида (шу жумладан байдарка ва каноэда эшгак эшиш) махсус спорт бардошлилигини ва юқори кинетик сезгирликни сақлаб туриш керак. Бу эса ҳар доим ҳам махсус мусобақавий машқларға билан мос келмайди.

(24,26) тадқиқотларида таъкидланишича, юқори малакали эшгакчиларни мусобақаға тайёрлашда юкламаларни тақсимлашнинг вариатив-ритмик принципини қўллаш мумкин. Аммо “зарбли” микродаврларнинг юкламалари эшгакчиларнинг ҳаракатларини ўзлари регуляция қилиш қобилиятларига салбий таъсир кўрсатади: ўзини регуляция қилишнинг аниқлик, фаоллик, муқимлик ва жадаллик хоссалари пасаяди. Бу эшгак эшиш техникаси биомеханик тузилишининг бузилишиға олиб келади – эшгак эшиш ҳаракати даврининг вақт ва куч характеристикаларининг масарадорлиги ва кучи салбий тарафға ўзгаради. Шу сабабдан “енгиллашиш” микродаврларида машғулот жараёни спортчиларнинг тикланишиға қаратилган. Тикланиш жараёнини фаоллаштирийдиган воситаларға умумий жисмоний тайёргарлик машқларидан ташқари яна ихтисослаштирилган машқлар юқори жадаллик ва кам хажмларда ўтказилиши тавсия этилади.

Мусобақаолди тайёргарликни қуришнинг ҳар бир варианты ўз асослари ва устунликларига эға деб ҳисоблаш мумкин. Каноэда эшгак эшиш спортида уларнинг қўлланилиши бахсларға сабаб бўлади.

Мусобақа шароитларини моделлаштириш асосан кутилаётган стартларға физиологик функцияларнинг кўникиш хусусиятиға эришишға имкон беради. Мусобақа шароитларини моделлаштиришнинг натижаси бу психологик характерға эға тайёргарликдир (34,38). Эшгак эшиш бўйича мутахассисларнинг

қатор ишларида (36,40) спортчиларнинг мусобақадан олдинги тайёргарликларини ташкиллаштиришда замонавий усуллардан фойдаланиш тавсия этилади. Ушбу замонавий усуллар даврий спорт турларига мўлжалланган бўлиб, уларнинг ўзига хос жихати модели мусобақавий ва махсус тайёрланган машқларнинг қўлланилишидадир, улар шакли ва характери жихатидан мусобақа жараёнига ўхшаш. (16) фикрича, эшгакчиларнинг машғулоти жараёнида мусобақаларда масофани босиб ўтишнинг “идеал” графигини амалга ошириш мақсадида эшгак эшишнинг оптимал мусобақавий темпини аниқлаш зарур.

Қатор муаллифлар (37,39) таъкидлашича, мусобақадан олдинги тайёргарликда энг оптимал деб етти кунлик даврлар олинган, уларда бўлажак мусобақаларнинг ўзига хосликларини ҳисобга олиш қулай. Шу билан бирга ва ҳаммуаллифлар (24) ҳисоблашича, керак бўлганда мусобақа календаридан келиб чиқиб микродаврлар давомийлиги 3 кундан 10 кунгача бўлиши мумкин (25,26) эса энг яхши мусобақаолди микродаврлар давомийлик билан эмас, балки уларнинг тузилиши ва таркиби билан аниқланади деб ҳисоблайдилар.

Мавжуд йўриқномаларда БМТБ нинг охирига келиб жисмоний юкламалар ҳажмининг сезиларли пасайтирилиши тенденцияси кузатилади, айниқса “якунловчи” микродаврда МКЦ (24,28,30).

Бир қатор муаллифлар фикрича (38,40), мусобақадан 5-7 кун олдин машқларнинг миқдори одатдагидан 30-40% га пасайтирилади. Бошқа маълумотлар бўйича (15), иш ҳажми 50% гача, жадаллик ишлари 30% га камайтирилади, БМТБ нинг микродаврларида юкламалар 100-70-90-50% нисбатда тақсимланиши мумкин. Шундай қилиб “якунловчи” микродаврга келиб масофа кунига 25-30 км дан 12-14 км гача камайтирилади, тезлик билан эшгак эшиш кунига 5-6 км дан 3,5 км гача камайтирилади (19).

Юкламаларнинг интенсивлиги ҳақида қуйидагича фикр мавжуд (27), БМТБ давомида машғулотларнинг асосий қисмини аралаш қувват таъминоти зонасида бажариш лозим, (ЧСС - 165-180 уд/мин), “якунловчи” микродаврда эса спортчиларнинг индивидуал тайёрланишида, машғулот ҳажмининг камайган ҳолатида, асосан қизғин тезликдаги машқлар бажарилади. Бунда умумий

юкламалар хажмининг 30% ни тезлик машқлари ташкил этган ҳолда, гликолитик юкламалар 60% га ошади, аралаш аэроб-анаэроб юкламалар 30% га камаяди, аэроб юкламалар 10% га камаяти. Бир вақтнинг ўзида “якунловчи” микродаврдаги юкламалар интенсивлиги ва рационал динамикаси юзасидан мутахассисларнинг фикрлари турличадир. У ёки бу қувват таъминлаш зоналарида тезликка қаратилган машқларнинг хажмини режалаштириш масаласи охиригача аниқлаштирилмаган. Қатор мутахассислар (13,16,17) фикрича, мусобақадан 7-10 кун олдин машғулотларда эшгаш эшишнинг турлича интенсивликка эга машқларини қўллаш керак. Мисол: мусобақада масофани юқори суръатда босиб ўтиш учун малакали эшгакчи машғулотлар пайтида бир қатор масофавий қисмларни янада юқорироқ суръатларда, оптимал тезлик ва маромни сақлаган ҳолда ўтиши лозим, яъни стартдаги тезланишдан 6-3 % ва мусобақадаги темпнинг 8-12 % захира темпини сақлаши лозим (34,37).

Адабиётлардаги маълумотларга қараганда, эшгак эшиш бўйича мусобақаларга тайёргарлик кўришда узлуксиз ва узулишли машғулот усуллари қўлланилиши лозим (12,16). Шунингдек модели юкламаларнинг “доимо тикловчи” (40) ва “доимо бошқарувчи” (8,9,10) усуллари таклиф этилади. Ушбу усуллар уларнинг муаллифлари фикрича мусобақаолди тайёргарлигининг сўнги ҳафтасида самарали ҳисобланади, шундай бўлсада барча масофаларда иштирок этишга тайёрланаётган эшгакчиларга тўғри келмайди. Бундай ҳолларда яхшиси спортчининг индивидуал ўзига хослиги ва малакасини ҳисобга олган, қаттиқ иш шароитларини талаб қилмайдиган тасодифий характерга эга тезликка йўналтирилган машғулотлар қўллаш керак. Шу билан бирга аниқ тақсиялар берилмаган.

Асосий мусобақаларга БМТБ даги машғулот жараёнининг таркибий тузилишини қуришдаги қонуниятларни қидириш жараёнида мусобақавий микродаврни моделлаштириш мақсадга мувофиқлиги ва спортчиларнинг тайёрлик даражаси ҳақида мусобақавий фаолиятни ўрганиш орқали бошланғич маълумотларга эга бўлиш учун ушбу микродаврни БМТБ таркибига қўшиш лозимлиги аниқланган. Бу каби модели микродаврда асосий стартлардан 1-1,5

ой олдин машғулот жараёнининг кучли ва заиф тарафларини аниқлаш мақсадида келажакдаги финал стартларига тайёргарликни моделлаштириш мақсадга мувофиқ.

Байдарка ва каноэда эшгак эшишнинг мусобақа шароитларини моделлаштириш бир мунча бошқача кўринишга эга ва бу жараён одатда эшгакчиларнинг мусобақавий фаолиятларини бевосита назорат мусобақаларида ўрганиш ёки асосий мусобақадан олдинги расмий мусобақаларда амалга оширилади. Бунда мусобақаларнинг дастури ва регламенти келажакдаги юқори поғонадаги мусобақаларни ҳисобга олиб ўрнатилади. Аммо БМТБ да ҳар доим ҳам мусобақавий микродаврни, унинг таркиби ва тузилишини тўлалигича моделлаштириб бўлмайди, бунга сабаб, биринчидан, мусобақа бир кунда эмас бир неча кунлар давомида ўтади; иккинчидан, кутилаётган мусобақанинг экстремал характерини моделлаштириш қийин; учинчидан, БМТБ алоҳида давр эмас балки спортчининг айна мусобақа учун қилган тайёргарлигининг узвий давлмидир. Шу сабабдан эшгакчиларнинг мусобақавий фаолиятларининг асосий ташкил этувчиларини моделлаштириш, шунингдек ушбу фаолиятнинг шароитларини моделлаштириш мусобақадан олдинги тайёргарлик босқичи давомида ва айниқса “якунловчи” микродаврда амалга оширилади.

Турли кўринишдаги БМТБ қурилишларида “якунловчи” микродавр асосан сўнги ҳисобланади, унда спотрчиларни индивидуал тайёрлаш тавсия этилади (10). Юкламалар ҳажми анча камайтирилган (50% гача), юқори интенсивликка эга юкламаларда тезликка йўналтирилган машқлар устувор бўлади.

БМТБ схема варианларини таҳлил қилишдан ҳар бир вариантда “якунловчи” микродаврни таркиби ўзига хос жихатларга эғалигини фараз қилиш мумкин, бунга сабаб турли схемаларда ушбу микродаврдан олдин турли йўналишдаги микродаврлар қўлланилади.

Айтид ўтилганларни умумлаштирган ҳолда, умуман олганда эшгакчиликда БМТБ ларнинг турли услубий ишланмалари мавжудлигини таъкидлаб ўтиш лозим, аммо уларнинг якунловчи қисми тайёргарликни умумлаштирувчи бўлиб

етарлича ўрганилмаган. “Кайфият”, “индивидуал” ва бошқалар бўйича мавжуд тавсиялар мауммони хал этмайди.

Байдарка ва каноэда эшгак эшишни тадқиқ этишга бағишланган махсус адабиётларда мусобақаларга тайёргарликнинг барча босқичларида машқлар миқдори ва интенсивлиги ортгани таъкидланади (5,6,8). Кўпчилик малакали эшгакчилар учун йил давомида мусобақалар сони ҳам ортган. Шу боисдан эшгакчиларни мусобақаларга бевосита тайёрлаш ўзгача аҳамият касб этмоқда.

Микродаврлар дастурларини тузиш

Микродавр деб одатда бир неча кун давомида ўтказиладиган ва берилган босқичда турган масалаларнинг комплекс ечимини таъминлайдиган машғулотлар сериясига айтилади. Микродаврлар давомийлиги 3-4 кундан 10-14 кунгача ўзгариши мумкин. Етти кунлик микродаврлар энг кўп тарқалган бўлиб, улар календар ҳафтаси билан мос тушади ва шуғулланувчиларнинг умумий ҳаёт тарзи билан яхши келишади. Бошқа давомийликка эга микродаврлар асосан мусобақавий даврда режалаштирилади, бу одатда кутилаётган мусобақаларнинг аниқ шарт шароитларин ҳисобга олиб фаолият тартибини ўзгартириш зарурати ва специфик иш қобилиятининг ритминини шакллантириш учун қўлланилади.

Микродавр турлати

Микродаврларнинг қуйидаги турлари мавжуд: ўзига тортувчи, зарбли, яқунловчи, мусобақавий ва тикловчи.

Ўзига тортувчи микродаврлар спортчи организмни зўрайтирилган машғулот ишларига тайёрлашга йўналтирилган. Улар асосан тайёргарлик даврининг биринчи босқичида қўлланилади, мезодаврлар улардан бошланади.

Бу микродаврлар ўзларидан кейин келадиган зарбли микродаврлардан нисбатан юқори бўлмаган умумий юкламалар ҳажми билан фарқланади. Айниқса бу каби микродаврларнинг юкламаси йил бошида, ўтиш давридан кейин унчалик юқори бўлмайди. Кейинчалик, спортчиларнинг тайёргарлиги ошиши билан ўзига тортувчи микродаврларнинг умумий юклама ҳажми ортиши ва кейинги зарбли микродаврнинг 70-75% фозига тенг бўлиши мумкин. Ўзига тортувчи микродаврнинг асосий йўналиши, воситалар таркиби ва усуллари аниқ

тайёргарлик даври ёки босқичининг умумий йўналиши билан мос келиши лозим.

Ушбу микродаврларнинг таркиби ўзидан кейинги зарбли микродаврларда бўладиган юкламаларга спортчиларни тайёрлаб боришини таъминлаши айниқса муҳимдир.

Зарбли микродаврлар бажариладиган ишнинг катта ҳажми ва юқори юкламалар билан характерланади. Уларнинг асосий вазифаларига спортчиларнинг организмида кўникувчи жараёнларни кучайтириш, техник-тактик, жисмоний, психологик ва интеграл тайёргарлик масалаларини ечиш кабилар киради. Шунинг ҳисобига зарбли микродаврлар тайёргарлик босқичининг асосий қисмини ташеил этади. Зарбли микродаврлар мусобақавий босқичда ҳам кенг қўлланилади.

Ушбу микродаврдаги юкламалар ҳажми ҳақида ўзига тортувчи микродавр маълумотларини олиш мумкин.

Тикловчи микродаврлар билан одатда қатор зарбли микродаврлар яқунланади. Уларни танг кечган мусобақавий фаолиятдан сўнг ҳам режалаштирадилар. Ушбу микродаврларнинг асосий мақсаби спортчи организмида тикланувчи ва кўникиш жараёнларининг кечиши учун оптимал шароитларни яратиб беришдир. Шу сабабдан тикловчи микродаврларда умумий юкламалар ҳажми пастроқ бўлади, уларда фаол хордиқ чиқариш воситалари кенг қўлланилади.

Яқунловчи микродаврлар спортчиларни бевосита мусобақаларга тайёрлашга йўналтирилган. Ушбу микродаврларнинг таркиби турли хил бўлиши мумкин ва спортчини мусобақага ёндашув тизимига, унинг индивидуал ўзига хосликларига ва яқуний босқичдаги тайёргарликнинг хусусиятларига боғлиқ бўлади. Юқоридаги омиллардан келиб чиқиб яқунловчи микродаврда кутилаётган мусобақаларнинг шароитлари моделлаштирилиши, тўла тикланиш масалалари ҳал этилиши ва психологик созланиш кабилар амалга оширилиши мумкин.

Якунловчи микродаврлар одатда 2-3 хафталик мезодаврдан иборат бўлиб, бевосита асосий мусобақалардан олдин бўлади.

Биринчи якунловчи микродаврларда одатда маълум мусобақаларга тор йўналишдаги тайёргарлик олиб борилади, бунда умумий юклама ва қилинадиган иш хажми катта бўлмайди, лекин алоҳида машқларнинг махсус дастурлари спортчиларни мусобақавий фаолиятга тайёрлашга йўналтирилган бўлади. Ушбу мезодаврнинг сўнги якунловчи микродаври асосий характеристикалари бўйича тикловчи микродаврдан деярли фарқ қилмайди. Аммо умумий юкламаларнинг камлиги ҳисобига ушбу микродавр боши ёки ўрталарида мусобақавий тусга эга катта юкламали машқлар режалаштирилиши мумкин.

Бевосита стартлардан олдинги микродаврларнинг дастури асосан индивидуал характерга эга. Юқори тикланувчанлик ва мослашувчанликка эга спортчилар бу каби хусусиятлар билан ажралиб турмайдиган спортчиларга қараганда микродаврларда кучлироқ зўриқишли машқларга бардош беришлари мумкин.

Мусобақавий микродаврлар мусобақаларнинг дастурлари асосида курилади. Бу микродаврларнинг тузилиши ва давомийлиги турли спорт турларида мусобақаларнинг ўзига хослиги, аниқ спортчи қатнашувчи дастурларнинг сони, стартларнинг умумий сони ва улар орасидаги танафуслар билан аниқланади. Шунга боғлиқ равишда мусобақавий микродаврлар стартлар ва уларга бевосита тайёрланиш, тикланиш муолажалари ва махсус машқларни ўз ичига олиши мумкин. Барча ҳолларда ушбу микродаврнинг таркибидаги машғулотлар муваффақиятли мусобақавий фаолият учун оптимал шарт шароитларни таъминлашга қаратилган.

Мусобақавий микродаврларда юкламаларнинг юқори нуқтаси табиийки, мусобақа кунларига тўғри келади. Мусобақавий стартларнинг сонидан текиб чиқиб бир чўппили, икки чўққили ва кўп чўққили микродаврлар ажратилиши мумкин.

Агар мусобақалар давомли бўлиб стартлар охирги кунларга режалаштирилган бўлса, мусобақавий микродаврнинг илк кунларида спортчилар худди мусобақадан олдинги якунловчи микродаврдаги дастурга яқинлашган холда машғулот қиладилар. Агар стартлар мусобақанинг илк кунларида бўлса, ундан кейинги кунларда спортчилар дам оладилар ёки тикловчи характерга эга машқлар билан шуғулланадилар

Машхур спортчиларнинг мусобақавий микродаврларининг таркиби алохида турли туманлик билан ажралиб туради, бунга сабаб уларнинг мусобақаларда катнашиш дастурлари, уралнинг индивидуал жихатлари, шунингдек турли мактаб вакиллариининг тайёргарликдаги ва мусобақавий фаолиятдаги фарқларидир. Нима бўлганда ҳам мусобақавий микродаврларда асосий этибор спортчиларнинг тўлиқ тикланишлари ва старт кунларида ишчанлик хусусиятиниинг чўққида бўлишини таъминлашга қаратилиши лозим. Бу мусобақавий стартларнинг, дам олиш ва машғулотларнинг, рационал озикланишнинг, психологик созлаш ва тиклаш воситаларини қўллашнинг махсус режалаштирилишини талаб этади.

Турли катталиқ ва йўналишга эга юкламали машқларни кетма-кет жойлаштириш асослари

Микродаврларни куриш услубияти қатор омилларга боғлиқдир. Бу омилларга энг аввало алохида машқлардан кейинги толиқиш ва тикланиш жараёнининг ўзига хос жихатлари киради. Микродаврни тўғри куриш учун турли катталиқ ва йўналишга эга юкламали машқлар спортчиларга қандай таъсир этишини, бу машқлардан сўнг тикланиш жараёнининг динамикаси ва давомийлигини билиш лозим. Бир қанча турли катталиқ ва йўналишга эга юкламали машқлар йиғилувчи таъсири ҳақидаги маълумотлар, кичик ва ўртача оғирликдаги машқларнинг оғирларидан сўнг тикланиш жараёнини тезлаштиришда қўлланилиши имкониятлари ҳам муҳим саналади. Бир кун давомида икки, учта турли оғирликдаги машғулотларни режалаштиришда кун

давомида махсус ишчанликнинг тебраниш қонуниятларини ва уларга таъсир этувчи механизмларни ҳисобга олиш зарур.

Микродаврда юкламалар ва хордиқларни кетма-кетлаштириш уч турдаги реакцияларга олиб келиши мумкин:

- а) тайёргарликнинг максимал ўсишига;
- б) тайёргарликнинг сезиларсиз ўсиши ёки умуман йўқлигига;
- в) спортчининг чарчаб қолишига.

Биринчи турдаги реакция микродаврда оғир юкламали машқлар ва енгилларининг оптимал сони ва кетма-кетлиги қўлланилган ҳолларда рўй беради.

Агар микродаврда тайёрганликнинг ортишига туртки бўладиган оғир машқлар кам қўлланилса иккинчи турдаги реакция юзага келади. Ва ниҳоят, оғир машқларнинг кўп ва нораціонал қўлланилиши спортчиларнинг толиқишига сабаб бўлади, яъни учинчи турдаги реакцияни юзага келтиради.

Микродаврларда юкламаларни кетма-кетлаштириш тизими асосида бир машғулот ўзидан олдингисининг суперкомпенсация пайтида бажарилиши ғояси ётади. Бу ҳолда машғулот самараси энг юқори бўлади. Агарда кейинги машқлар сал кечроқ, ўзидан олдинги машқ таъсири ўтиб бўлганидан кейин бажарилса уларнинг самараси камроқ бўлади. Организмнинг функционал имкониятлари тўла тикланмасидан олдин қайта машқларнинг бажарилиши ортиқча толиқиш ва зўриқишга олиб келади.

Кечроқ тикланиш кўрсаткичига асосланишда катта юкламали машқларни 4-7 кунда бир марта бажаришни англатади. Бу каби тавсиялар спорт адабиётларида мавжуд бўлишига қарамай ҳозирги кунда спорт амалиёти билан қарама қарши туриб қолган. Бир йўналишдаги оғир машқларни бажариб чарчаган спортчи, бошқа йўналишли, спортчининг бошқа органлари функционал механизлари билан аниқланадиган машқларни бажараолмаслигини англатмайди.

Ушбу ёндашув аниқ шакллантирилиши мумкин, маълум натижага эришишга қаратилган функционал тизимлар организмнинг функционал бўғинларини комплексларга бирлаштиради.

Бу каби ёндашувда спортчининг тикланишга кўп вақт талаб қиладиган юқори тезлик ва максимал куч сарфлашга қаратилган функционал тизимининг толиқиши, бир неча соатлардан сўнг спортчи организмдан аэробик фаолиятни талаб қилувчи функционал тизимларни ишлатишда юқори фаолликни кўрсатаолмайди дегани эмас.

Амалиётда шунинингдек микродавр ичида шундай машқлар ва хордик кетма-кетлиги қўлланиладики, унда кейинги машқ ўзидан олдингисидан тикланиб улгирмаганлик ҳолатида бажарилади. Бу ҳолатда бир неча машқлар изларининг тўпланиши кузатилади. Табиийки, бир неча машқлардан сўнг толиқиш битта машқдагидан кўра чуқурроқ бўлади ва каттароқ ишчанлик тикланишига сабаб бўлади. Микродаврларни куришда бу каби юкламалар уйғунлигини суистемол қилиш муқаррар ортиқча толиқишга олиб келади. Айни вақтда уларнинг малакали ва тайёргарлиги юқори спортчиларни тайёрлашда эпизодик қўлланилиши тайёрганликнинг янада самарали ўсишига туртки бўлади.

Бир кун давомида бир неча машқли микродаврларни куришнинг ўзига хосликлари

Бир кун давомида бир неча машқларни режалаштиришда қатор муаммоларга дуч келинади. Биринчидан, машғулотларни ўтказишнинг оптимал вақтини ўрнатиш зарур, иккинчидан, машқлар қай даражада йўналганлик ва оўйрлақка эгаллигини билиш қарар, Ва нихоят, учинчидан, турли йўналиш ва оғирликка эга машқларни кун давомида қай тарзда жойлаштиришни аниқлаш керак.

Кун давомида машқларни ўтказиш вақти машқларнинг бажарилиш шартлари, иш ва ўқишни ҳисобга олган ҳолда режалаштирилади. Бироқ мураббий бу вақларнинг иложи борица барқарорлигини кузатиши лозим, машқларнинг тузилишини ўзгартириш спортчиларнинг ишчанлигининг

пасайишига, юкламалардан сўнг тикланиш жараёнининг секинлашишига олиб келади. Бу эса тайёргарлик жараёнининг сифатига таъсир этади. Кун давомида спортчининг махсус иш қобилияти сезиларли даражада ўзгариб, улар машқ қилишга кўниккан пайтда энг юқорида бўлиши исботланган. Бироқ табиий кун давомидаги ҳаракатчанлик ва вегетатив функцияларнинг тебраниши махсус иш қобилиятининг катталигига таъсир қилади – машқ вақти организмнинг физиологик фаоллик вақти билан устма-уст тушганда ишчанлик даражиси бошқа вақдагидан кўра юқорироқ бўлади.

Машқларни ўтказиш вақти фақат ўтказилиш вақти машғулотлардан фарқли бўлган ёки бошқа зонасида бўлиб ўтадиган масъулиятли мусобақалар олдидан ўзгартирилиши керак.

Машқларни ўтказиш вақтининг ўзгариши ишчанлик ритмининг қонуниятли ўзгариши олиб келади. Спортчиларнинг тезлик ва куч имкониятлари энг тез ўзгарувчи ҳисобланади, ўзгарган тартибдаги машқларда 2-3 ҳафтадан сўнг спортчилар юқори спорт ишчанлигини намоён этадилар. Чидамлилик кўрсаткичининг кунлик ритми ўзгариши бир мунча секинроқ бўлиб тўртинчи ҳафта охирига келиб содир бўлади. Шундай қилиб асосий машғулотларни мусобақалардан 3-5 ҳафта олдин айна стартлар бўладиган вақтларда ўтказиш керак.

Икки марталик машқларда одатда машқларнинг бири асосий иккинчиси қўшимча бўлади. Алоҳида ҳолларда бир кунда иккита асосий ёки иккита қўшимча машқлар бўлиши мумкин. Иккита асосий машқлар қўлланилиши, яъни оғир юкламали машқлар, асосан юқори малакали ва яхши тайёргарликка эга спортчиларни тайёрлашда, уларнинг функционал имкониятларини ошириш мақсадида улар организмига кучли таъсир кўрсатиш учун қўлланилади. Иккита қўшимча машқларнинг ўтказилиши толиқиш юзасидан юкламаларни камайитириш учун қўлланилади.

Икки марталик машқларни рационал ташкиллаштириш учун уларни устувор йўналишлари бўйича мақсадга мувофиқ тарзда жойлаштириш керак. Асосий машқларни ўтказиш учун куннинг иккинчи ярими оптимал

ҳисобланади. Тонги пайтданинг кучли зўриқишли машқлар кўпинча спортчиларнинг тунги пайтнинг иккинчи ярмидаги уйқуларининг бузилишига олиб келади. Туннинг охирги соатларида уйқу юзаки ва безовта бўлиб қолади. Бу ҳолат кунлик ритмнинг ўзгариши, стартдан олдинги тўлқинланиш туфайли рўй беради. Ҳақиқатан шу сабабдан тонги пайтда тезликка йўналтирилган машқлар ҳам қўлланилмайди.

Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги масаласини ечишда асосий ва қўшимча машқлардаги юкламаларнинг йўналиши ва оғирлигини имкон қадар мақсадга мувофиқ уйғунлашуви жадвалда кўрсатилган.

Рационал тарзда ташкил этилган икки марталик машғулотлар умумий бажариладиган иш ҳажмини спортчиларнинг ортиқча толиқиш хавфсиз оширишга имкон беради. Шу билан бирга иш ва хордиқ олишнинг асосий қонуниятларини инкор этган ҳолда жадаллаштирилган машқлардан кутилган натижалар кўнрағидек бўлмаслиги мумкин.

Бу асосан икки вазиятда рўй беради. Биринчидан, турли йўналишли ва оғирликка эга машқлар нораціонал тарзда ташкил этилганда спортчиларнинг толиқиши кузатилади. Иккинчидан, машқларнинг йўналиши спортчи организмнинг ҳолати ва олдинги машқларнинг таъсири ҳисобга олинмай танланганда. Кўпинча машғулотлар спортчида у ёки бу сифатларни оширишга қаратилмаган ҳолларда бекорга ўтказилади.

Икки марталик машғулотларнинг самараси асосий ва қўшимча машқларнинг рационал тақсимланиши ҳолатида, тайёргарликнинг ўсишига хизмат қилувчи оғир машқларнинг ҳажми машғулотлар сони ортиши билан камаймайдиган бўлганда кузатилади.

Малакали спортчиларни махсус тайёрлаш масаласини ечишда машғулотларни ташкиллаштиришнинг устувор усули сифатида кунига икки марталик машқлар ҳисобланади. Алоҳида босқичларда кунига уч ёки тўрт марталик машқлар ўтказиш мумкин. Бироқ уч ва тўрт марталик машқлар бир марталик йиғинлар пайтида қўлланилиши лозим. Кўп ҳолатларда, бу машқларни ташкил этиш кўп вақт талаб қилишдан ташқари, спортчиларнинг ортиқча

толиқиши, ҳар бир машқда иш сифатининг пасайиши ва машқ бажаришга қизиқиш қолмаслигига сабаб бўлади. Икки марталик машқлар асосида куриладиган микродаврларда қўлланиладиган воситалар кўп машқли микродаврлар учун ҳам қўлланилади. Бунда асосий эътибор машқларнинг йўналишини ўзгартиришга ва машғулоти воситаларининг хилма-хиллигига қаратилиши лозим. Бу ўз навбатида ишнинг эҳтиросини оширишга, спортчи психик ҳолатини оптималлаштиришга, тикланиш ва мослашиш жараёнининг самарали кечишига туртки бўлади.

Турли типдаги микродаврларнинг тузулиши

Микродавр тузулиши спорт турининг хусусиятлари, спортчининг кўп йиллик тайёргарлик босқичи, микродавр босқичи, микродавр тури, спортчи индивидуал ўзига хосликларига билан аниқланади. Ушбу омиллар микродаврнинг умумий юкламалар ҳажмига, уларнинг асосий вазифаларига, усуллар ва воситалар таркибига ва турли машқларнинг уйғунлашувига сезиларли таъсир кўрсатади. Бошланғич тайёргарлик босқичидаги зарбли микродаврларда катта юкламали машқлар деярли қўлланилмайди. Махсус бошланғич тайёргарлик босқичида бу каби машқлар 1-3 та бўлиши, индивидуал имкониятларни максимал даражада рўйобга чиқариш босқичида 4-6 тагача бўлиши мумкин.

Бу ҳолат ёш, катта спорт малакасига эга бўлмаган ва оғир машқларга мослашмаган спортчиларнинг тайёргарлиги ошиши учун ўртача ва паст юкламали микродаврлар яхши таъсир кўрсатиши билан ифодаланади. Юқори малакали спортчилар учун эса бу каби микродаврларни қўллаш самара бермайди, уларнинг умумий юкламалар ҳажмини ошиши лозим.

Тажрибалар кўрсатишича, зарбли микродаврларнинг ҳар кунлик оғир юкламали режалаштирилиши юқори натижаларга эришиш мақсадидаги машғулотларнинг тасирини кучайтиришда энг самарадор йўллардан биридир.

Бирок, бу каби оғир иш режими асосида қурилган микродаврларнинг юқори тайёрловчи таъсири фақатгина турли йўналиш ва оғирликдаги машқларнинг рационал уйғунлаштирилиши билан эришилади.

Зарбли микродаврлар билан бир қаторда ўзига тортувчи ва тикловчи микродаврлар ҳам кенг режалаштирилади. Оғир юкламали машқлар сони камайтирилади. Тикловчи микродаврларда тайёргарлик воситаларининг нисбати эмоционал тасирга эга, мусобақавий машқлардан фарқли машқларнинг сони ортиши тарафига ўзгаради.

Микродаврларнинг тузилишига спортчининг индивидуал хусусиятлари катта таъсир кўрсатади. Якунловчи микродаврларни режалаштиришда, ушбу микродавр спортчини бевосита мусобақаларга тайёрлаши туфайли спортчининг шахсий хусусиятларини инобатга олиш лозим.

Қизиққон ва тез эхтиросга берилувчи спортчиларга юмшоқ режимли микродаврлар, енгил спринтерлик машқлари ва нисбатан юқори бўлмаган алохида машқлар қўлланилиши тавсия этилади. Инерттилик ва босиқлик типига, тормозланиш устувор бўлган спортчилар учун аксинча, спринтерлик тусидаги машқларнинг ва мусобақавий машқларнинг кенг қўлланилиши яхши самара беради.

Ўйинли спорт турларида узоқ давом этадиган мусобақавий даврда микродаврлар ўзига хос спецификага эга бўлади, бунда асосан мусобақавий фаолиятга тақсимланган тайёргарлик кўриш муаммоси тўндаланг туради.

Бу борада профессионал спорт, мисол учун амекина футболни тажрибаси жуда қизиқ. Чемпионатдаги ўйинлар календари ҳафтада бир марта расмий ўйин ўтказишни ҳисобга олади, бу эса тайёргарлик ва мусобақавий фаолиятни стандарт ҳафталик микродаврлар асосида қуришга имкон беради. Уларда ўқув-машғулот масалаларини ечиш кейинги ўйинга тайёргарлик билан параллел равишда кечади.

Худди шу принцип асосида футболдаги микродаврлар қурилади, уларда ҳафтада битта учрашув кутилади. Ҳафтада иккитагача ўйинларнинг режалаштирилиши ҳолатида, бу ҳолат кўп учрайди, бунда микродаврнинг бор

имконият ва воситалари ўйинларга тайёрланишга сарфланади. Микродаврда давомийлиги 60 дан 120 минутгача бўлган 7 та машғулотлар режалаштирилади; 3 соат ўйин, 1 соат чигал ёзиш; бундан ташқари 3 – 3,5 соат назариш машғулотлар; тикловчи ва тетиклаштирувчи муолажалар 4-5 соат.

Бу ҳолатларда ўйиндан кейинги биринчи кунни жимоний ва психологик тикланишга бағишлайдилар. Иккичи куни ўртача оғирликдаги ва комплекс йўналтирилган юкламага эга машқлар жисмоний сифатларнинг даражасини ушлаб туриш, кейинги ўйин учун техника ва тактикани мақаммаллаштириш мақсадида бажарилади. Микродаврнинг якуний, ўйиндан олдинги кунда енгил машқлар бажарилиб, бу кун тикланиш, психологик, тактик ва техник тайёргарликка бағишланади.

Кенг маънода дастур бу кўзланган ишларнинг умумий режаси, уларнинг бажарилиш кетма-кетлигидир. Бизнинг ҳолимизда дастурлаш машғулот жараёнини спортчиларни тайёрлашнинг мақсадли вазифалари ва специфик принциплар асосида тартибга солиш тушинилади. Дастурлаш машғулотларни режалаштиришнинг янги, илғор кўриниши бўлиб, бу вазифани юқорироқ илмий-амалий даражада ҳал этади ва мақсадга эришиш имкониятини оширади.

Бу усулнинг янгилиги шундаки, биринчидан, режалаштириш жараёни обективроқ асосда бажарилади ва кўп сонли ечим имконини беради, иккинчидан, машғулот жараёнини режалаштиришнинг ёндашувнинг принципиал ўзгариши. Бунга асос бўлиб машғулот жараёни ҳақида юқори ва сифатли илмий-амалий билимларнинг янги поғонаси хизмат қилмоқда ва ривожланишда давом этмоқда. Таъкидлаш муҳимки, дастурлаш умумий спорт назарияси ва услубиятининг бўлими бўлиб унинг ўрнини эгалламайди ва унга зид келмайди.

Бироқ сўнги вақтларда, программалаш асосида қурилган бир қатор назарий ҳолатлар ва методик услублар ўтган йиллар давомида ўрнашиб қолган спорт машғулотлари назаний-методик асосларига қўшимчалар киритишга, баъзи ҳолларда уларни тубдан ўзгартиришга сабаб бўлмоқда. Машғулотларни дастурлашнинг баъзи асосий тушунчалари ҳақида тўхталиб ўтамиз, асосан

махсус жисмоний тайёргарликни (МЖТ) ташкиллаштиришга алоқадорлар тушунчаларга. Бироқ бундан олдин дастурлашнинг спорт машғулотлари назарияси ва амалиётига олиб келиши мумкин бўлган янгиликлар ва унинг ташкил этувчи моҳиятининг асослари ҳақида бир оғиз гапириб ўтамиз.

Спорт машғулотлари назарияси шаклланишининг бошидан энг ойдин ва кўргазмали кузатиш объекти сифатида машғулот жараёнини режалаштириш амалиёти бўлган. Илғор тажрибаларнинг умумлашуви машғулотларнинг принципларини шакллантириш ва услубий йўриқномалар учун замин бўлар эди.

Табиийки, бу каби принциплар субъективлик ва назариялашдан холи бўлмаган, бу эса машғулотларни ташкил этишдаги турли қарашларнинг шаклланишига сабаб бўлган.

Энди мутахассисларни кўп вақт мобайнида банд қилиб келган “машғулотни қуришнинг у ёки бу вариантида нима рўй бериши мумкин?” деган савол ўз ўрнини “нима учун бу нарса рўй бермоқда?” деган саволга бўшатиб бермоқда. Шу билан бирга “машғулот жараёнининг у ёки бу кўринишда қурилишида нима рўй беради?” деган саволга жавоб ҳозирланмоқда. Бошқача қилиб айтганда, гап объектив башорат ҳақида кетмоқда, яъни танланаётган машғулот юкламаларининг кўрсатувчи таъсирини олдиндан кўра билишнинг юқори аниқлиги ҳақидадир. Бу эса машғулотларни дастурлаш ғоясининг амалга оширилиши шартларидан биридир.

Дастурий-мақсадли нуқтаи назардан ёндашганда машғулот жараёни чизиқли бўлакларнинг комбинациясидан (МКД) иборат, аддитив бирикма сифатида эмас, балки қисмларга (МКД) дифференциалланувчи бир бутунлик сифатида қаралади. Унинг тақриби ва ташкиллаштирилиши мақсадли вазифалар, организмнинг маълум жисмоний фаолият шароитига кўникиш жараёнининг қонуниятларидан келиб чиққан ҳолда объектив кутилаётган натижалар таъсир кўрсатади.

Ташкил этувчи омил сифатида айна ҳолатда машғулотнинг мақсади хизмат қилади, бу омил машғулотларнинг барча босқичларида ўз аксини топиб таркиб ва ташкиллаштирилишига таъсир кўрсатади. Шу сабабдан дастурлаш ишлари

фақатгина турли йўналишдаги машқларни микродаврларга формал равишда жойлаштириб чиқиш эмас, аввало, у ёки бу машғулоти тасирига (МТ) эришиш учун зарур шарт шароитларни таъминлашдан иборат. Ушбу машғулоти таъсири спортчини тайёрлаш масаласининг кутилаётган натижаси сифатида қаралади. Шу асосда мос келувчи юкламаларнинг таркиби ва ташкил этилишини танлашга қарор қилинади.

МЖТ ни дастурлаш мураббийдан кўпгина алоҳида қарорларни қабул қилишни талаб этади. Бироқ бу каби қарорлар юқори даражадаги вазифалар, кўрсатмалар ва принципларга асосланган бўлади. Булар ўз навбатида вазифалар иерархиясига, спортчини тайёрлашнинг умумий услубий концепциясига ва уни ташкил қилишнинг умумий стратегиясига бирлашади. Мақсадли вазифаларнинг спортчиларни тайёрлашдаги ўрни илгаридан маълум. Бироқ қўйилган спорт натижасига эришиш вазифаси умумий ва мавхум кўринишда берилган. Мақсадли вазифаларнинг иерархиясини тузиш юқоридаги камчиликни бартараф этади. Бунга сабаб ушбу иерархия эришилиши лозим бўлган, ахамиятли, мантиқий жihatдан боғлиқ ва муҳимлиги жамъатидан поғоналарга бўлинган натижаларнинг комплексини ишлаб чиқишни таққазо этади ва уларнинг машғулоти жараёнида маълум кетма-кетликда бажарилишини талаб қилади.

Шундай қилиб спорт натижасининг ўсиш катталигини ўрнатар экан, мураббий спортчининг мусобақавий ва техник-тактикавий маҳоратининг ошишига, спорт машқларининг бажарилиш тезлигининг ошишига ва спортчи жисмоний тайёргарлигидаги юзгаришларга қўйиладиган талабни аниқлаши лозим. Дастурлаш ғояси машғулоти назарияси ва услубиятига янги тушунчани, яъни машғулоти жараёнини моделлаштиришни киритади. Бу реал объект, жараён, ходисанинг соддалтирилган акси бўлиб унинг ахамиятли сифатларини, тузилишини ва функционал характеристикаларини муҳассама этади. Спорт соҳасида моделлаштириш машғулоти жараёнини қуришнинг принципиал моҳиятининг конструктив ифодаси, унинг вақт бўйича ёйилиши ва услубий концепцияларини аниқлаш қонуниятлари ҳисобланади. Шу билан машғулоти қуришнинг танланган варианты самарадорлигини мантиқий

ўрганиш ҳисобланади. Моделлаштириш энг аввало ўзининг мантикий тахлили ва прогнозли ўрганишлари эвазига таркибий ва ташкилиш қийинчиликларни енгиб ўтиш имконини беради. Бунда алоҳида деталлар тушуриб қолдирилади ва асосий қонуниятларни белгилаб берувчи аҳамиятли факторлар ва уларнинг тузилиши олинади. Моделлаштириш объектлари сифатида мусобақавий ва машғулоти фаолиятининг турли ташкил этувчилари олинishi мумкин. Моделлар исталган, тушинарли бўлган кўргазмали кўринишда бўлиши мумкин (графикали, белгили, рамзий, математик).

Микродавр деб одатда бир неча кун давомида ўтказиладиган ва берилган босқичда турган масалаларнинг комплекс ечимини таъминлайдиган машғулотилар сериясига айтилади. Микродаврлар турли кўриниш ва давомийликка эга бўлиб, уларни ташкиллаштириш қоидалари турли мезодаврларда турлича бўлади.

Турли микродаврларнинг таркиби ва муддатлари қуйидагилардан келиб чиқади: микродаврларни пежалаштиришда асосий ташкил этувчи сифатида уч кунлик оддий микродавр хизмат қилади. Микродаврларнинг педогогик масалаларни ечишга қаратилган асосий етти та тури фарқланади: зарбли, ривозлантирувчи, ўзига тортувчи, енгиллаштирувчи, мусобақавий, назорат, тикловчи.

Микродаврларнинг таркиби ва муддатлари аниқлангандан сўнг уларни режалаштириш жараёни микродаврлардаги турли оғирлик ва йўналишга эга машқларнинг кетма-кетлигини аниқлашдан иборат бўлади. Турли мақсадли мезодаврлар таркибига кирувчи турли микродаврлардаги юкламаларни комплекшлаш қоидалари фарқланади.

Микродаврдаги юкламаларни аниқлаш асоси сифатида улар қўлланиладиган машқларнинг оғирлиги, таъсир йўналиши ва улардан кейинги тикланиш вақти бўйича классификацияси олинади. Юклама оғирлиги бўйича машқлар қуйидагиларга бўлинади.

зарбли – мумкин бўлган максимал юкламали, иш қобилятининг пасайишига сабаб бўлувчи – 100% сифатида олинади;

ривожлантиру – зарбли машқларнинг тахминан 80% оғирлигида;

поддерживающие қўлловчи – тахминан 60%;

ўзига тортувчи – тахминан 40%;

фаоллаштирувчи – тахминан 20%.

Турли йўналишдаги зарбли машқлардан кейинги ўта тикланиш юз беришининг тахминий вақти.

МЕ, ОВе – 3 сутка, **ОВм, СПВ, СилВ** – 2 сутка, **СКВ, ОКС** – 1 сутка, **МБ** – 0,5 сутка. Юкламаларнинг камайишида тикланиш вақти пропорционал равишда камаяди.

Байдарка ва каноэда эшгак эшувчи спортчиларни маъулиятли мусобақаларга тайёрлашнинг самарадор йўллари қидиришда БМТБ нинг якунловчи қисмини режалаштириш масаласи катта имкониятлар очиб беради. Ушбу масала шуниси билан долзарбки, ҳар доим ҳам юқори даражадаги махсус тайёргарликка эга спортчилар мусобақаларда юқори натижа кўрсата олмайдилар. Бунга сабаб мусобақа олдида тайёргарликнинг нораціонал ташкиллаштирилишида, спортчининг оптимал ҳолатини сақлай билмаслик ва мусобақавий даврда иш қобилиятининг пасайишидир. Адабиётлардаги маълумотларни таҳлил этишдан келиб чиқиб, айтиш керакки, БМТБ нинг якунловчи қисмини куришда спортчининг организмни “торайиш фазаси” да мослашишини кўзда тутиш лозим. Кўпгина тайёргарлик жараёнлари “якунловчи” микродавр билан тугатилади.

Маълумки, мусобақаларнинг яқинлашиши билан спортчиларда эмоционал тўлқинланиш кузатилади, уларнинг даражаси спортчининг мотивацияси ва психологик хусусиятларига боғлиқ бўлади. Шундай қилиб “якунловчи” микродаврда хавотирли, вазмин бўлмаган ва ўта мотивацияли спортчиларда стресс ҳолати кузатилади.

Йиллар давомида малакали эшгакчиларнинг мусобақага тайёргарлик жараёни устида олиб борилган кузатишлар натижасида маълум бўлишича, самарасиз мослашишга асосий сабаб спортчи организмнинг олдинги микродаврлардаги машқлардан тикланиши тўлиқ бўлмаганлигидир.

Тадқиқотлар натижасида аниқланишича, стартолни тайёргарликнинг асосий вазифасини самарали ечишда ва мусобақаларда спортчиларнинг юқори натижага эришишида “мусобақавий” микродавр, каби структурали бирликни киритиш лозим, бу давр ўз ичига мусобақадан ташқари 1-3 кун олдинги даврни олади.

6-кунлик “мусобақавий” микродавр тузилиши

1	2	3	4	5	6
Машғулот кунлари			Мусобақа кунлари		

Ушбу “мусобақавий” микродавр бошига келиб спортчи тўлиқ тикланган бўлиши лозим, аммо мусобақаларга тўлиқ тайёр (созланган, мобиллашган) бўлмаслиги мумкин. Шундай қилиб спортчининг тикланиш жараёни “мусобақавий” микродаврдан олдинги микродаврда амалга оширилиши зарур, бу эса спортчининг кейинги созланишини ян्याда самарали қилади.

“Мусобақавий” микродавр давомида тикланган спортчи стартлар вақтига келиб мусобақавий тайёрлик ҳолатига келтирилган бўлади, бунда спортчининг индивидуал ўзига хосликлари ва мусобақавий фаолият олдига қўйилган талаблардан келиб чиқилган услубий дастурлардан фойдаланилади.

Машғулот жараёнини дастурлаш элементлари ёрдамида “мусобақавий” микродаврнинг ишлаб чиқилган дастури ўзида эштакчининг индивидуал тайёргарлиги тизимини мужассам этади.

Машғулот жараёни эҳтимолли-детерминантланган жараён бўлгани учун унинг бориши қатъий алгоритмлан билан белгиланмайди. “Мусобақавий” микродаврнинг дастурида тайёргарлик шароитларининг ўзгариши ҳисобга олинади (микродавр кунлари сони, мусобақа регламенти, спортчининг стартдан олдинги ҳолатларининг ўзига хослиги ва бошқалар). Умуман олганда “мусобақавий” микродаврда машғулот жараёни эштакчинининг психологик

ҳолатини оптималлаштиришга қаратилган, бу масала айти босқичда энг долзарб бўлиб спортчининг стартлардан олдин ишчанлик ва мусобақавий фаолиятларининг чўққисига олиб келишда муҳим ўрин тутди.

Микродаврда машғулоти таъсири кўрсатишда машқ ва чигал ёзишларнинг вариантини танлаш омилларга қуйидаги асосланади:

- 1- Микродавр кунлари ва мусобақа регламенти
- 2- Спортчининг оператив ҳолати
- 3- Эшгакчининг индивидуал психологик ўзига хосликлари

1. мусобақадан олдинги кунларнинг сонига қараб микродавр давомийлиги ўзгаради, шу билан бирга умумий юкламалар ҳажми ҳам, лекин кун давомида машқларнинг таркиби ва уларнинг йўналишлари умумий ҳолда сақланиб қолади.

2. Эшгакчининг оператив ҳолати махсус диагностика ёрдамида индивидуал ҳолат моделига нисбатан оптимал ёки нооптимал деб аниқланади. Эшгакчининг оператив ҳолатини шартли бирликларнинг сонли ифодаси орқали баҳолашда асос сифатида спортчининг эмоционал қўзғалиш даражасини аниқловчи усуллар, ҳаракатли психомоторик тестлар ва эшгакчининг иш фаолиятини кузатишнинг услубий комплекси қўлланилади.

3. Спортчи асаб тизимининг асосий хусусиятлари ва темпераментини (асаб тизими кучи, босиқлик ва асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги) ҳисобга олиш, юкламаларни рационални ва оптимал услубиятини танлашни тақазо этади.

Мусобақавий микродавр иккита омилга нисбатан режалаштирилади: мусобақаларнинг дастури ва спортчининг ҳолати. Микродаврнинг якунловчи қисми асосан мусобақа дастурини акслантиришда юкламаларни 2-3 баравар ошириб кўрсатади. Машғулоти дастурларида мусобақавий чигал ёзиш машқлари, асосий қайқларда масофани ўтиш ва мусобақавий масофадан камроқ масофани режалаштирилган тезликда ўтиш машқлари кўзда тутилади. Спортчининг ҳолатидан келиб чиқиб якунловчи микродаврда енгиллаштирувчи микродаврдагидан кўра юкламалар ҳажми икки бараварга оширилади.

II-БОБ. ТАДҚИҚОТЛАРНИНГ МАҚСАДИ, МАСАЛАЛАРИ, ТАРКИБИ ВА УСЛУБИЯТИ

Иш мақсади: Байдарка ва каноэда эшгак эшувчи юқори малакали спортчиларни тайёрлаш жараёнида мусобақавий микродаврда машғулот юкламаларининг оптимал тақсимланишини топиш.

Вазифалар : 1) Якунловчи микродавр схемасининг режасини таҳлил этиш.

2) мусобақа кунларида эшгакчиларнинг спорт фаолиятларининг қўлланилаётган моделлари самарадорлигини аниқлаш.

3) мусобақадан олдинги ва мусобақа кунларида қўлланиладиган юкламалар юзасидан амалий тавсиялар бериш.

Тадқиқот усуллари:

- 1) Адабиётлардаги маълумотларни ўрганиш ва таҳлил этиш.
- 2) Байдарка ва каноэда эшгак эшиш бўйича Ўзбекистоннинг етакчи спортчиларининг анкеталарини тузиш.
- 3) Байдарка ва каноэда эшгак эшиш бўйича мураббий ва спортчиларнинг тажрибаларини умумлаштириш

Тадқиқотлар 2011 йили ЎзДЖТИ нинг “СКИФ” эшгакчилик базасида ўтказилди. Унда 18-20 ёшдаги тўрт киши иштирок этди, 2 та спорт устаси ва 2 та спорт устаси номзоди. Мусобақага тайёргарликни аниқлаш мақсадида иштирокчиларга анкета тўлдириш таклиф этилди. Унда БМТБ даги мусобақавий микродаврни куриш масалалари кўриб чиқилган эди. Олинган маълумотлар асосида мусобақадан олдинги кунларда бажариладиган ишларнинг таҳлили ўтказилди.

Тажриба гуруҳида асосий стартлардан 2 хафта олдин мусобақа дастури асосида мусобақавий фаолиятни моделлаштириш амалга оширилди.

Назорат гурухида эса машғулотлар мусобақавий макродавр бошидаги сингари одатдагидек давом эттирилди.

III-БОБ. ТАДҚИҚОТЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИ ВА ТАХЛИЛИ.

Саралаш турларига тайёргарлик босқичини режалаштириш ўзига хосликлари

Кўпгина мураббийлар учун бевосита масъулиятли мусобақалардан олдин машғулотларни режалаштириш муаммолар туғдиради. Тайёргарликнинг якуний босқичидаги машқларнинг юкламалари, функционал ҳолат динамикаси, маҳоратнинг ва махсус бардошлилик даражасининг ўсиш темплари тахлили кўрсатишича ва малакали спортчиларнинг катта мусобақалардаги натижалари исботлашича, энг оптимал мезодавр уч кунлик ҳисобланиб мусобақа даври календари билан мос тушади. БМТБ нинг давомийлиги Республика терма жамоаси аъзолари билан ишловчи мураббийларнинг социал тадқиқотлари асосида ўрнатилган. Бунда маълум тарзда турли машғулот юкламаларини микродаврлар бўйича тақсимлаб чиқиш муҳим роль ўйнайди.

Педагогик тестлар, анкеталар, ишчи документлар, спортчи ва мураббийлар кундаликлари тахлили асосида БМТБ ни қуришнинг ташкилий-таркибий хусусиятлари аниқланди, бундан ташқари, мусобақавий фаолиятнинг муваффақиятини белгилаб берувчи эшгакчиларнинг морфофункционал, тезлик-жадаллик ва техникавий кўрсаткичларининг етакчи характеристикалари аниқланди. Ушбу қонуниятлар тупли саралаш мусобақаларига тайёргарлик жараёнида ўрганилган. Иниқланган ўзига хосликлар спортчиларни турли даражадаги мусобақаларга тайёрлашда қўлланилган.

Дастабки тадқиқотлар натижасида БМТБ ни барча саралаш турларида қуришнинг қуйидаги ўзига хос жихатлари аниқланди:

1 микродавр – зарбли, давомийлиги – 7 кун.

Машғулот юкламасининг ҳажми:

- машғулотларнинг умумий вақти – 12 дан 15 соатгача;
- умумий километраж – 80 дан 120 км гача;
- тезликка йўланган ишларнинг умумий ҳажми - 30 дан 50 км гача.

Ўртача интенсивликда, 1-чи зонада – 5-11 км; 2-чи зонада – 6 дан 17 км гача; 3-чи зонада – 3 дан 16 км гача; 4-чи зонада – 1,5 дан 7 км гача; 5-чи зонада - 0,5 дан 6 км гача.

2 микродавр – асосий, давомийлиги – 7 кун.

Машғулот юкламасининг хажми:

- машғулотларнинг умумий вақти – 16 дан 17 соатгача;
- умумий километраж – 100 дан 125 км гача;
- тезликка йўланган ишларнинг умумий хажми - 55 дан 50 км гача.

Юқори интенсивликда, 1-чи зонада – 5-6 км; 2-чи зонада – 6 дан 12 км гача; 3-чи зонада – 8,5 дан 14 км гача; 4-чи зонада – 8 дан 15 км гача; 5-чи зонада - 5,5 дан 9,5 км гача.

3 микродавр – яукнловчи, давомийлиги – 7 кун.

Машғулот юкламасининг хажми:

- машғулотларнинг умумий вақти – 10 дан 11 соатгача;
- умумий километраж – 80 дан 95 км гача;
- тезликка йўланган ишларнинг умумий хажми камайган 25-35 км гача.

Юқори интенсивликда, 1-чи зонада – 1-7 км; 2-чи зонада – 4 дан 7 км гача; 3-чи зонада – 6,5 дан 8,5 км гача; 4-чи зонада – 3,5 дан 8,5 км гача; 5-чи зонада - 3,5 дан 7 км гача.

Таклиф этилган вариантнинг самарадорлиги организм функционал ҳолатининг, эшгак эшиш техникаси параметрларининг, тезлик-жадаллик кўрсаткичининг, асосий мусобақадаги вақтли нисбатларнинг масофада тезликнинг тақсимланишнинг ижобий ўзгариши билан ифодаланади. Тавсия этилган мезодаврдаги юкламаларни тақсимлаш режасида саралаш ва асосий мусобақалар ўртасидаги оралик, спортчининг тайёрлик даражаси ва организм ҳолатини ҳисобга олувчи вариантлар мавжуд.

Бу каби мусобақадан олдинги мезодаврни қуришдаги янгилик, ундаги юклама ва интенсивликнинг бир маромда кўтарилиб тушиши эмас, балки мезодаврнинг бошидаги (зарбли микродаврда) умумий юкламаларнинг хажми катталигида, унинг ўртадаги (асосий микродавр) юқори интенсивлик ва

юкламаларнинг ушланиб турилиши ва мусобақалардан олдин (якунловчи микродавр) интенсивлик ва юкламаларнинг камайтирилишидадир.

Бу каби машғулотлар жараёнининг жадалашувига асосланган ва етарлича нисбатдаги аралаш характерга эга машқларнинг қўлланилиши билан қурилган машғулотлар фақатгина ҳаракат кўникмаларининг яхшиланишига таъсир қилиб қолмай, яна биологик жараёнларнинг тежамкорлиги ва ФИК нинг отришига сабаб бўлади. Бу эса ўз навбатида спортчиларнинг юқори қувватга эга бўлишини, махсус иш қобилиятининг ва бардошлиликнинг ортишини таъминлайди.

Бироқ таъкидлаб ўтиш лозимки, БМТБ ларни қуришда умумий қонуниятларга қарамай ҳар бир саралаш босқичи даражасига қараб ўзига хос хусусиятлари мавжуд бўлади.

Ушбу қўлланманинг кейинги бўлимларида турли мусобақаларга тайёргарликнинг ўқув-машғулот жараёнини самарали режалаштиришга ҳаракат қилинган. Бунда тезлик-жадаллик ва техник кўрсаткичларнинг аниқланган прогнозли аҳамияти ҳисобга олинган.

1-жадвалда Ўзбекистон Республикаси баҳорги чемпионатига тайёргарликнинг машғулот юкламаларини режалаштириш тақдим этилган

I саралаш мусобақаси учун БМТБ даги машғулотлар юкламаларини
режалаштириш

Хат кун	Машғулот тартиб номери	Машғулот таркиби	Машғуло вақти (мин)	Машғулотнинг умумий хажми (км)	Тезлик машқларининг умумий хажми. (км)	Тезлик машқларининг интенсивлик зоналари бўйича хажми (км)				
						I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		I микродавр								
СЕ	1	МБР бир маромда эшгак эшиш	120	20	4	3		1		
	2	КБР 8x5' и.о. = 3' оғирлик билан 8 кг	90	16	6	2	4			
ЧО	1	ТБР 6x(1'+2') ХИ.=3'	90	15	5		3	2		
	2	УЖТ «югуриш» - 3 км УЦВ - 30' УРМ - 20'								
ПЙ	1	ТБР (4x250м)x2 ХИ =20'	60	8	3		1		1	1
	2	ТИ (сауна, массаж)								

ЖМ	1	а) МБР 3х(3х20") ХИ.=30" б) 4х1' ХИ.=4'	80	12	4		1		1,	1,
	2	МКР гидро тормозловчи билан а)5х20" ХИ.=5' 10х15" ХИ.=4'	75	14	1,5					1,
ШН	1	МасБР қайта машғулотлар 6х500м ХИ.=5-7'	90	15	4		1	1	2	
	2	УЖТ: УБР – бег = 5км ЙТМ = 30' УРМ=20'	40							
ЯК	1	ТБР интервалли машғулотлар 5х(20'+1'+2') ХИ.=1' оғирлик билан 8 кг	120	18	6	1		3	1,	0,
	2	ТИ (сауна, массаж)								
ДУ		Дам олиш куни								
		Умумий кўрсаткичлар	860	118	33,5	6	10	7	6	4,
		II микродавр								
СЕ	1	МБР алмашган	110	16	8		4	4		

		машгулотлар 4x10' ХИ. =5'								
	2	КБР 4х(6х20") ХИ. = 4' гидротормозловчи билан	90	15	4		1		2	1
ЧО	1	ТБР 10х1' и.о.=5'	110	16	4		1		3	
	2	МТР 3х(4х30") ХИ.=4' оғирлик билан 8 кг	90	15	3		1		1	1
ПЙ	1	ТБР (4х250м)х2 ХИ. =20"	60	10	3		1		1	1
	2	ТИ (сауна, душ, массаж)								
ЖМ	1	а) ТБР 3х3' ХИ=3' б) МБР 2х10' ХИ.=6'	105	16	5		3	1	1	
	2	МКР гидротормозловчи билан 10х20" ХИ.=3'	75	12	1,5				1	0,
1 – жадвал давоми										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ШН	1	ТБР 6х400м ХИ.=7'	75	12	3			1	2	

	2	УЖТ: бег = 5км ЙТМ = 30' УРМ=20'	80							
ЯК	1	ТБР 4х700м ХИ=8' оғирлик билан 8 кг	75	12	4		1,5	2,		
	2	ТИ (сауна, душ, массаж)								
ДУ		Дамолиш куни								
		Умумий кўрсаткичлар	870	124	35,5	-	12	8,	11	3,
		III микродавр								
ВТ	1	МБР 3х10' и.о. =5'	90	12	5		4	1		
	2	МТР 3х(4х15") и.о. = 3-4'	40	8	3	2			0	0,
СТ	1	ТБР 4х250м ХИ=20	90	16	3		2			1
	2	ЭЭТР инд. Машғулотлар	90	16	2			1		1
ЧТ	1	КБР 6х(1'+2') ХИ =3-4' оғирлик билан кг	90	16	6	1		3		
	2	ТИ (сауна, душ,								

		массаж)								
II	1	МТР а)4х125м и.о.=5' б)3х100м стартдан ХИ=3'	70	16	3		1	1		1
	2	ЭЭТР инд.машғулотлар 50-75м жойдан ва харакатда старт оли	75	8	2		0,5	0,	0	0,
CI	1	МФМ 2х500м и.о.=12'	75	16	2			1		
	2	УЖТ: югуриш 3км УРМ =30'	50							
BC	1	ЭЭТР инд. Машғулотлар	60	тасодифий						
	2	ТИ (сауна, душ, массаж)								
III		Дам олиш								
		Умумий кўрсаткичлар	730	108	26		7,	7,	4,	4,

ШАРТЛИ БЕЛГИЛАШЛАР:

МБР – махсус бардошлиликнинг ривожланиши развитие специальной выносливости

КБР – кучли бардошлиликнинг ривожланиши развитие силовой выносливости

УЖТ – умумий жисмоний тайёргарлик общая физическая подготовка

ЙТМ – йўналтирилган таъсирли машқлар упражнение целенаправленного воздействия

УРМ – умумий ривожлантирувчи машқлар общеразвивающие упражнения

ТИ – тикловчи ишлар восстановительные мероприятия

ХИ – хордиқ интервали интервал отдыха

МКР – махсус кучнинг ривожланиши развитие специальной силы

МасБР – масофавий бардошлиликнинг ривожланиши развитие дистанционной выносливости

УБР – Умумий бардошлиликнинг ривожланиши развитие общей выносливости

ТБР– тезликка бардошлиликнинг ривожланиши развитие скоростной выносливости

МТР – мухсус тезликнинг ривожланиши развитие специальной быстроты

МФМ– мусобақавий фаолиятни моделлаш моделирование соревновательной деятельности

ЭЭТР– эшгак эшиш техникасининг ривожланиши совершенствование техники гребли

ТКБР – тезлик-куч бардошлиликнинг ривожланиши развитие скоростно-силовой выносливости

МНБЎ– масофани назоратли босиб ўтиш контрольное прохождение дистанции

МКД –микродавр микроцикл

1-чи микродавр якунловчи (МКД) режалаштириш – куйидаги хоссаларга эга.

Хафталик микродаврда юкламаларни икки чўққили тақсимланишида, 1,4 ва 6 – чи кунларда энг юқори бўлиб, кунига умумий 15 соатнинг 3,5 соатини ташкил

этади, максимал сувдаги эшиш 120 км, тезликка эшиш 35 км гача. Ҳар куни битта асосий ёки зарбли катта юкламалар машқ режалаштирилади.

Микродавр кунлари бўйича юкламаларнинг тақсимланиши – 1-чи кун – асосан бардошни ривожлантиришга қаратилган аэроб йўналишдаги машқлар, 2-чи ва 5-чи кунларда – аэроб ва кучли аралаш машқлар. 3-чи, 4-чи ва 6-чи кунларда – асосан тезлик ва кучга йўналган машқлар.

2-чи микродавр – асосий микродавр бир мунча бошқача характерга эга.

Юкламалар тақсимоти икки чўққили. Таъсирни ошириш мақсадида 2-чи ва 4-чи кунларда иккита оғир юкламалар машқлар режалаштирилади, қолган кунларда биттадан. Умумий ҳажм ҳафтасига 18 соат, умумий эшгак эшиш километражи – 125 км гача, асосий қисми интенсивликнинг 2-чи зонасида. 1-чи микродавр билан солиштирганда гидро тормоз билан эшгик эшиш 1-чи ва 4-чи кунларда икки барабар ортган – махсус куч ва қувватли бардошнинг ортиши

2-чи ва 5-чи кунларда – тезлик ва тезлик бардошлилигини ривожлантириш, 3-чи ва 6-чи кунларда – махсус бардошлиликни ривожлантириш.

3-чи микродавр – якунловчи, имкониятларни рўёбга чиқариш ва натижаларга эришиш вазифаси билан боўлиқ. Юкламаларнинг умумий ҳадми 30% гача тушади, шунингдек умумий тезлик машқларнинг километражи камаяди, лекин 4-чи ва 5-чи интенсивлик зоналарида юкламалар ҳажми сақланиб қолади. Барча микродаврларда юкламалар тақсимоти бир чўққили ва оғир машқлар – 2,3,4,5 – чи кунларда.

4-чи ва 6-чи кунларда индивидуал машғулотлар режалаштирилган. 5-чи кунда 500 м мусобақавий масофанинг икки марта босиб ўтилиши курак.

Ҳар бир микродаврда тикловчи ишлар олиб бориш режалаштирилган. 3-чи ва 6-чи кунларда – сауна, массаж, ярим кун дам олиш; 7 – чи кун тўлиқ.

ХУЛОСАЛАР ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Олинган маълумотлардан қуйидагиларни хулоса қилиш мумкин:

-мусобақадан олдинги кунларни режалаштириш, мусобақадан олдинги микродавр юкламаларни тақсимлаш жараёни ўта индивидуаллашган;

- тадқиқ этилган спортчиларнинг анализларидан микродаврда уларнинг жисмоний устувор сифатлари кучайтирилиши аниқланди. Суст бўлган жисмоний сифатларни кучайтиришга қаратилган машқлар қўлланилмайди.

Мусобақавий микродаврнинг аниқ тузилиши бўлиши мумкин эмас. У мусобақада қатнашиш ва машғулотлар давомида шаклланади. Аммо эшгак эшиш бўйича амалиётчи мураббий мусобақаолди ва мусобақа кунларида юкламали машғулотларни қурилиш дастурининг тузилишига кўмак бериши мумкин. Мураббий мусобақавий микродаврни қуришда спортчининг индивидуал психологик жараёнларнинг хусусиятлари, темпераменти, асаб тизимининг кучи, жисмоний сифатлари ва хиссиётларини ҳисобга олиши керак.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

- 1 Аикин В.А., Френченко А.С. Возрастное дифференцирование средств скоростной подготовки спортсменов-пловцов // Плавание М.: Физкультура и спорт, 1997.- С.25-32.
- 2 Ахматов М.С., Ганиев Ш.Х. Гребля академическая. Программа и учебное пособие. Т.:Лидер Пресс, 2007-148с.
- 3 Алабин А.В. Основные направления и результаты решения проблемы индивидуализации скоростно-силовой подготовки девочек легкоатлетов: Ав-тореф. дис. канд. пед. наук. -М.: 1996.-15 с.
- 4 Алабин В.Г., Сутула В.А., Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. 1995. - №3. - С. 4345.
- 5 Алексина Л.А. Физическая нагрузка и костная система юных спортсменов // Проблемы развития физической культуры и спорта в условиях Сибири и Крайнего Севера. Сб. научных статей. - Омск, 1995. - С. 4-5.
- 6 Бакаринов Ю.М. Научно-методическое обоснование программирования тренировки в легкоатлетических метаниях: Автореф. дисс. .докт. пед. наук.-М., 1996,-47 с.
- 7 Бака М.М., Туленков Н.В. Теоретико-методологические проблемы управления подготовкой спортсменов высокого класса: состояние и перспективы развития // Современный олимпийский спорт: Тез. докл. межд. конгресса. – Киев: КГИФК, 1993. – С. 19 – 21.
- 8 Безродная Н.С., Пилюк Н.Н. Формирование готовности акробатов высокой квалификации к соревновательной деятельности: Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАФК, 2002. – 52с.
- 9 Быков А.И. Повышение эффективности специальной подготовки квалифицированных гребцов на байдарках на основе соревновательного метода: Учеб.пособие. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 104с.
- 10 Баровая Д.Ю. Силовая тренировка для всех. -М.: Физкультура и спорт, 1996.-87 с.
- 11 Верлин И.Н. Структура микроциклов, направленных на развитие

- выносливости гребцов на байдарках 14-15 лет в годичном цикле подготов. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1997. – 24с.
- 12 Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. – 1992. - №2. – С.24-31.
 - 13 Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1998.- № 7.- С.41-54.
- Волков В.М. Управление предсоревновательным состоянием спортсмена // Современный олимпийский спорт: Тез. докл. междуна. конгресса. – Киев: КГИФК, 1993. – С. 244 – 246.
- 14 Гордон С.М., Сируц А.Л. Силовая подготовка юных пловцов на этапах годичного цикла. // Метод, разработка для студентов специализации плавание, слушателей факультета усовершенствования и повышения квалификации тренеров. -Минск. 1990.-68 с.
 - 15 Гребенников А.М. Методика силовой подготовки гребцов на байдарках этапа углубленной спортивной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Волгоград, 2000. - 23 с.
 - 16 Гребля на байдарках и каноэ. Программа для ДЮСШ, спец. ДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства. -М., 1992.-124 с.
 - 17 Гребной спорт (для курса спортивно-педагогического совершенствования). Корбут В.М. УзГИФК 2011.
 - 18 Гребля на байдарках и каноэ. Корбут В.М., Коротков В.А. Программа и учебное пособие. Т.:Лидер Пресс, 2007-145с.
 - 19 Гречанников А.А. Исследование скоростно-силовых возможностей юных пловцов 8-10 лет. Актуальные вопросы физической культуры. Вып.4. Материалы научн. конф. 23-24 марта 1998. -Волгоград.: ВГАФК, 1998.- С.10-11.
 - 20 Давыдов В.Ю. Антропологические критерии отбора и контроль состояния гребцов на байдарках и каноэ. // Метод, рекомендации. - Волгоград, 1997.16 с.
 - 21 Дворкин Л.С. Силовые виды единоборства: Кубан. гос. ун-т. -Краснодар, 1997.-365 с.
 - 22 Ежова Н.М. Построение годичного цикла подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учеб.пособие. – Малаховка: МГАФК, 2000. – 52с.
 - 23 Земляков В.Е. Моя подготовка в гребле на байдарках // Гребной спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 50.
 - 24 Иванченко В.И. Теоретико-методические основы становления высшего спортивного мастерства: Автореф. дисс. д-ра пед. наук. -М., 1991.-21 с.
 - 25 Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов, 1993. – 270 с.
 - 26 Комплексный контроль в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов (вида спорта с циклической

- структурой двигательной деятельности): Сб. науч. трудов. -М., ВНИИФК, 1990.-155 с.
- 27 Киселев В.Ю. Обоснование эффективности вариативного распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки гребцов-«драконистов» // Проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы науч. конф. – Хабаровск: ДВГАФК, 2002. – С.135-139.
 - 27 Красников А.А. Соревнования, соревновательная деятельность и её структура // Теория и методика спорта. – Ч. 2.: Учебные материалы. – М., 1992. – С. 25 - 44.
 - 28 Кукса С.В. Эффективность вибростимуляционного метода в системе силовой тренировки квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. // Автореф. дисс. канд. пед. наук. -Киев, 1990.-20 с.
 - 29 Лутковский Е.М. Педагогические основы технической подготовки в легкоатлетических метаниях: Автореф. дис. .докт. пед. наук. С.-Пб., 1996. 63 с.
 - 30 Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Автореф. дис. докт. пед. наук. С.-Пб., 1992. - 70 с.
 - 31 Масловский Е.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов: Автореф. дис. .докт. пед. наук. -Минск, 1993.-49 с.
 - 32 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. -М., Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
 - 33 Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. -М.: Физкультура и спорт, 1993.-356 с.
 - 34 Матвеев Л.П. От теории спортивной тренировки – к общей теории спорта //Теория и практика физической культуры. - 1998.- № 5.- С.5-9.
 - 35 Менхин Ю.В. К проблеме управления подготовкой спортсменов высокого класса //Теория и практика физической культуры. – 1995.- № 3.- С.22-24.
 - 36 Морфология человека // Учеб. пособ./под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова /. -М.: МГУ, 1990. -С. 18-24.
 - 37 Никаноров А.Н. Использование массы тела для повышения эффективности движений в гребле на байдарках. В кн.: Проблемы биомеханики спорта. -Каменец-Подольский, 1991.-52 с.
 - 38 Петров Е.П. Динамика специальной силовой подготовленности юных гребцов в подготовительном периоде тренировки. // Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ. Сб. науч. трудов. -М.: 1990. Вып.2. -С.92-97.
 - 39 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Автореф.дис...канд.пед.наук. – Киев,1997.-25с.
 - 40 Платонов В.А. Программирование физической подготовки юных баскетболистов: Автореф.дис...канд.пед.наук. – М.:ГЦОЛИФК,1998.-24с.
 - 41 Плавание. /Учебник для ИФК./под общ.ред. В.С.Платонова.

Киев, Олимпийская литература, 2000

- 42 Пол Ранеш. Основы техники силовых легкоатлетических упражнений: Автореф. дис. .докт. пед. наук. М., 1991. - 46 с.
- 43 Разумовский Е.А Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высшей квалификации: Автореф. дисс. . докт. пед. наук. - М., 1993.-79 с.
- 44 Решетников Н.В. Как же оценивать физическую подготовленность // Теория и практика физической культуры. -1990. N 5. - С. 41-42.
- 45 Рыжов В.Г. Методика анализа эффективности техники гребли на байдарках. // Методические рекомендации. -Д.: 1992.-30 с.
- 46 Серин Б.К. Совершенствование технического мастерства гребцов на байдарках и каноэ. // Методические рекомендации. -М.: ВНИИФК, 1990. -16 с.
- 47 Силовая подготовка в академической гребле. // Метод, рекомендации. - Минск, 1990.-47 с.
- 48 Смирнов Ю.И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности: Автореф. дис. .докт. пед. наук. -М., 1991. 37 с.
- 49 Специальная силовая подготовка гребцов на байдарках и каноэ. // Метод, рекомендации. -М.: 1990-44 с.
- 50 Яценко К.С. Использование специальных упражнений направленного воздействия в процессе подготовки гребцов-байдарочников.: Автореф. дисс. канд. пед. наук. -Киев: 1994.-24 с.