

O‘SMIR SPORTCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI MEYORLASH VA NAZORAT QILISH (14–16 YOSH MISOLIDA)

Aminjonov Sodiqjon Saidjon o‘g‘li

Fergana State University Jismoniy

tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi yo‘nalishi talabasi

Uraimov Sanjar Ro‘zmatovich

Ilmiy rahbar: Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20355331>

Abstract

This article examines the issues of regulating and monitoring training loads in the development of endurance among adolescent athletes aged 14–16. At this stage of physical development, the proper distribution of training intensity and volume is considered one of the key factors in improving sports performance and maintaining health. The research analyzes physiological characteristics of adolescents, principles of endurance training, and methods of controlling physical loads. The article emphasizes that scientifically based regulation of training loads contributes to the effective development of endurance, prevention of overtraining, and improvement of athletes' functional capabilities.

Keywords: endurance, adolescent athletes, training load, physical development, monitoring, sports training, recovery, physical preparedness.

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы нормирования и контроля тренировочных нагрузок при развитии выносливости у подростково-спортсменов в возрасте 14–16 лет. На данном этапе физического развития правильное распределение интенсивности и объема тренировок является одним из важнейших факторов повышения спортивных результатов и сохранения здоровья. В исследовании анализируются физиологические особенности подростков, принципы тренировки выносливости и методы контроля физических нагрузок. Подчеркивается, что научно обоснованное нормирование тренировочных нагрузок способствует эффективному развитию выносливости, предупреждению переутомления и повышению функциональных возможностей спортсменов.

Ключевые слова: выносливость, подростки-спортсмены, тренировочная нагрузка, физическое развитие, контроль, спортивная тренировка, восстановление, физическая подготовленность.

Annotatsiya

Mazkur maqolada 14–16 yoshli o‘smir sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini me‘yorlash va nazorat qilish masalalari tahlil qilingan. Ushbu yosh davrida jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot hajmi va intensivligini to‘g‘ri taqsimlash sport natijalarini oshirish hamda sog‘liqni saqlashning muhim omili hisoblanadi. Tadqiqotda o‘smir organizmining fiziologik xususiyatlari, chidamlilikni rivojlantirish metodlari hamda yuklamalarni nazorat qilish usullari o‘rganilgan. Ilmiy asoslangan yuklama me‘yorlari sportchilarda ortiqcha zo‘riqishning oldini olish, funksional imkoniyatlarni oshirish va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qilishi yoritilgan.

Kalit soʻzlar: chidamlilik, oʻsmir sportchilar, mashgʻulot yuklamasi, jismoniy rivojlanish, nazorat, sport tayyorgarligi, tiklanish, jismoniy tayyorgarlik.

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan chambarchas bogʻliqdir. Ayniqsa oʻsmir sportchilarda chidamlilik sifatini rivojlantirish sport tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Chidamlilik inson organizmining uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarni samarali bajarish qobiliyatini ifodalaydi hamda sport faoliyatida katta ahamiyatga ega.

14–16 yosh davri organizmning faol oʻsish va rivojlanish bosqichi boʻlib, bu davrda yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari va mushaklar tizimi sezilarli darajada rivojlanadi. Shu sababli mashgʻulot yuklamalarini notoʻgʻri rejalashtirish ortiqcha charchash, jarohatlanish va funksional buzilishlarga olib kelishi mumkin. Mashgʻulot yuklamalarini ilmiy asosda meʼyorlash va nazorat qilish esa sportchilarning sogʻlom rivojlanishini taʼminlaydi.

Mazkur maqolaning maqsadi – 14–16 yoshli oʻsmir sportchilarda chidamlilikni rivojlantirishda mashgʻulot yuklamalarini meʼyorlash va nazorat qilishning nazariy hamda amaliy jihatlarini oʻrganishdan iborat.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatish, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, sport mashgʻulotlari jarayonida qoʻllaniladigan yuklama meʼyorlari va funksional nazorat usullari oʻrganildi.

Tadqiqot obyekti sifatida 14–16 yoshli oʻsmir sportchilar tanlab olindi. Mashgʻulot jarayonida yurak urish chastotasi, tiklanish vaqti, mashq hajmi va intensivligi kabi koʻrsatkichlar tahlil qilindi.

Chidamlilik – bu organizmning uzoq muddat davomida charchoqqa qarshi kurashgan holda faoliyatni samarali davom ettirish qobiliyatidir. Sport amaliyotida chidamlilik:

- 1) umumiy chidamlilik;
- 2) maxsus chidamlilik;
- 3) tezkor chidamlilik;
- 4) kuch chidamliligi kabi turlarga boʻlinadi.

Oʻsmir sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish:

- 1) yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi;
- 2) nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilaydi;
- 3) mushaklarning energiya almashinuvini kuchaytiradi;
- 4) sport natijalarini oshiradi.

Chidamlilik sportning deyarli barcha turlarida asosiy jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi.

14–16 yosh davrida organizmda quyidagi oʻzgarishlar kuzatiladi:

- 1) organizmning tez oʻsishi;
- 2) gormonal oʻzgarishlar;
- 3) mushak massasining ortishi;
- 4) yurak hajmining kattalashishi;
- 5) oʻpkaning hayotiy sigʻimi oshishi.

Biroq bu yoshdagi sportchilarning organizmi hali toʻliq shakllanmaganligi sababli yuqori hajmdagi yuklamalarga nisbatan sezgir boʻladi. Shu sababli mashgʻulot yuklamalari individual xususiyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirilishi zarur.

Oʻsmirlarda haddan tashqari yuklama:

- 1) tez charchash;
- 2) immunitet pasayishi;
- 3) ruhiy zoʻriqish;

4) sportga qiziqishning kamayishiga olib kelishi mumkin.

Mashg'ulot yuklamasi – bu sportchi organizmiga ta'sir qiluvchi jismoniy mashqlar hajmi va intensivligidir.

Yuklama quyidagi ko'rsatkichlar asosida belgilanadi:

- 1) mashq davomiyligi;
- 2) bajarish tezligi;
- 3) takrorlar soni;
- 4) dam olish oralig'i;
- 5) yurak urish chastotasi.

14–16 yoshli sportchilar uchun yuklama bosqichma-bosqich oshirib borilishi lozim. Ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishda:

- 1) yugurish;
- 2) velosiped mashqlari;
- 3) suzish;
- 4) intervalli mashqlar samarali hisoblanadi.

Mashg'ulot davomida yurak urish chastotasining nazorat qilinishi muhim ahamiyatga ega. O'smir sportchilarda optimal aerob yuklama odatda daqiqasiga 140–170 yurak urishi oralig'ida bo'lishi tavsiya etiladi. Sport mashg'ulotlarida nazorat tizimi sportchining funksional holatini aniqlash va ortiqcha yuklamaning oldini olishga xizmat qiladi.

Nazorat quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi:

Pedagogik nazorat

Murabbiy tomonidan mashqlar sifati, texnika va sportchining holatini kuzatish orqali amalga oshiriladi.

Tibbiy nazorat

Qon bosimi, yurak urish chastotasi, nafas olish ko'rsatkichlari va umumiy sog'liq holati tekshiriladi.

Psixologik nazorat

Sportchining motivatsiyasi, ruhiy holati va stress darajasi baholanadi.

Funksional testlar

- 1) Cooper testi;
- 2) Ruffier testi;
- 3) Step-test;
- 4) yugurish testlari orqali chidamlilik darajasi aniqlanadi.

Nazorat natijalari asosida mashg'ulot rejasi o'zgartiriladi va individual yondashuv ta'minlanadi.

Mashg'ulotdan keyingi tiklanish jarayoni chidamlilikni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Yetarli dam olish organizmning funksional imkoniyatlarini tiklashga yordam beradi.

Tiklanish vositalari:

- 1) sifatli uyqu;
- 2) to'g'ri ovqatlanish;
- 3) massaj;
- 4) suv muolajalari;
- 5) faol dam olish.

Agar tiklanish yetarli bo'lmasa, sportchida ortiqcha charchash va sport natijalarining pasayishi kuzatiladi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda me'yorlash o'smir sportchilarda chidamlilik sifatining samarali rivojlanishiga olib keladi. Yuklamalarni muntazam nazorat qilish:

- 1) ortiqcha zo'riqishning oldini oladi;
- 2) sportchilarning funksional holatini yaxshilaydi;
- 3) tiklanish jarayonini tezlashtiradi;
- 4) sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

Shuningdek, individual yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulot dasturlari o'smir sportchilarning jismoniy va psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Xulosa qilib aytganda, 14–16 yoshli o'smir sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish jarayonida mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash va nazorat qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Ushbu yosh davrining fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish sportchilarning sog'lom rivojlanishi va yuqori sport natijalariga erishishida muhim omil hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonida pedagogik, tibbiy va funksional nazorat usullaridan foydalanish sportchilarning ortiqcha charchashining oldini olishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratish chidamlilikni rivojlantirish samaradorligini oshiradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Матвеев Л.П. *Теория и методика физической культуры*. Москва, 2008.
2. Platonov V.N. *Sports Training Periodization*. Kiev, 2013.
3. Ozolin N.G. *Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi*. Toshkent, 2010.
4. Kerimov F.A. *Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent, 2005.
5. Salomov R.S. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent, 2014.
6. Volkov N.I. *Sport fiziologiyasi*. Moskva, 2012.
7. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent, 2015.
8. Bompa T. *Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2009.
9. Wilmore J., Costill D. *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics, 2011.
10. Sharkey B. *Fitness and Health*. Human Kinetics, 2010.