

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING

AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.75.29.012

Q.T.Arabboyev

Qo'qon davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotasiya. Maqolada bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslublarini takomillashtirish va sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlik va uning mohiyati, ahamiyati to'g'risida so'z yuritilgan. Shuningdek, maqolada funksional tayyorgarlikning asosiy tavsiflari va funksional tizimlarini nazorati masalalari ham keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: sport, sportchi tayyorgarligi, sport natijasi, funksional tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik tavsiflari, funksional tizimlar nazorati.

ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматривается важность функциональной подготовки и ее значение в подготовке высококвалифицированных спортсменов, с целью дальнейшего повышения уровня достижений современных спортсменов. Также в статье описаны основные характеристики функциональной тренировки и контроля функциональных систем.

Ключевые слова: спорт, подготовка спортсменов, спортивные результаты, функциональная подготовка, характеристики функциональной подготовки, управление функциональными системами.

THE SIGNIFICANCE OF FUNCTIONAL TRAINING IN THE TRAINING OF ATHLETES

Annotation. The article discusses the importance of functional training and its importance in the preparation of highly qualified athletes, in order to further increase the level of achievements of modern athletes. The article also describes the main characteristics of functional training and control of functional systems.

Key words: sport, training of athletes, sports results, functional training, functional training characteristics, functional systems management.

Yoshlarni sog'lom va barkamol avlod bo'lib shakllanishida jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati beqiyosdir. Shuning uchun ham Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan ustivor masalalar qatoriga qo'yilib, unga doir bir necha o'nlab direktiv hujjatlar qabul qilindi. Ularni ijrosi borasida avvalo jismoniy tarbiya va sportni moddiy bazasi shakllantirilib, ommaviyligi ortib bormoqda. Shu bilan birgalikda yosh avlodni sport bilan shug'ullanishi uchun qulay sharoitlar va imkoniyatlar yaratilmoqda. Bular iqtidorli yoshlarni sport turlariga saralash imkoniyatini toboro kengaytirmoqda. Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek: - "Tabiyki, barcha ezgu niyatlarimiz markazida farzandlarimizni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan sog'lom qilib o'stirish, ularning baxti saodati, farovon kelajagini ko'rish, dunyoda hech kimdan kam bo'lmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi turadi".

Yangi asrni dastlabki yillarida jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi tarkibidan sport fani mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi. Buning ob'ektiv sabablari sport ilmi nazariyasi va amaliyoti, ilmiy-tadqiqot ishlarning tavsiya va xulosalaridir. Ular sport mashqlanishini nazariy-amaliy jihatlardan toboro kengaytirib sport natijalarning yuksalishiga olib kelmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi:

- bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni xam batamom takomillashtirish talab qilinadi.

- eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ustma-ust bo'lib turadigan ma'suliyatli startlar sharoitida axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo'lgan talabni benihoya oshiradi.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

- yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralari qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

- mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

- mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funksional uslublarga to'la qonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.[3]

O'tgan asarning so'nggi yillarigacha, sportchilarni tayyorlashda nazariy, umumiy-jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik tomonlariga asosiy e'tibor berilgan va ular sport mashg'ulotlarini tarkibiy qismini tashkil etib, ularni rivojlantirish maqsadida tayyorgarlik turlariga xos uslub, usul va vositalaridan foydalanilgan.

So'nggi yillar davomida funksional tayyorgarlik degan atama sport fani nazariyasi va metodikasi tarkibidan o'rin olib kelmoqda. Soha mutaxassislari J.Xolodov, S.Kuznesov (2007), V.Vasilkov (2008)lar funksional tayyorgarlikni sport trenirovkasining muhim bo'limi hisoblanib, u nerv-muskul apparatining energiya manbalari bilan ta'minlanishi va faoliyatini stimullash, plastik material bilan ta'minlash va parchalanish va parchalangan mahsulotlarini organizmdan chiqarishni o'rganadi, deb ta'rif berganlar.

Funksional tayyorgarlik harakatlarni bajarishni tejamkorligini va optimalligini aniqlaydi va oxirida sport natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi.

Sportchining funksional tayyorgarligi trenirovka va musobaqalarda sportchi organizmining ruhiy va jismoniy ta'sirlarga moslashuvi, reaktivligi va rezistentligi ko'rsatgichlarida ifoda etadi. [1]

Funksiya (lotincha function - bajarish) – 1) majburiyat, faoliyat doirasi, roli; 2) biologik hujayralar, to'qima, organlar va organizmning yaxlit faoliyatining spesifik ko'rinishi. Funksional tayyorgarlik inson tanasi organlarini va organizmlarning tizimli ko'rsatgichlarini, nerv-muskul apparati faoliyatini ta'minotini, hamda nerv-muskul apparatini faoliyatining ba'zi funksiyalarini, ta'minlanishini ko'rsatgichli tavsifini aniqlaydi.

Bunday ta'minlovchi organ va tizimlarga quyidagilar kiradi: *birinchi ta'minlov guruhi*: yurak-tomir, nafas olish, termoregulyator, asab va endokrin tizimlari. *Birinchi ta'minlov guruhi* nerv-muskul apparatining uning faolligi davrida zarur bo'lgan moddalar bilan ta'minlaydi; *ikkinchi ta'minlov guruhi*: ovqat hazm qilish va chiqarish tizimlari, ular nerv-muskul tizimi faollashganda ular o'z faoliyatini keskin pasaytiradi va tinchlikda faollashadi.

Funksional tizimlarning vazifasiga, nerv (asab)-muskul apparatini ishlashi uchun zarur bo'lgan moddalar va ishlab bo'lingan moddalarni chiqarib tashlashni ta'minlash, energiya zahirasini, moddalar va katta kuchlanishda ishlash uchun bufer hajmlarni yaratish va harakat faolligi davrida ishdan chiqqan to'qimalar o'rniga yangilarini tiklashi(sintez) kiradi.

Funksional tayyorgarlikning asosiy tavsiflari.

1. Harakat faolligini bajarganda yurak-tomir, nafas, gumoral, termoregulyator, chiqarish, himoya va boshqa tizimlarning spesifik faoliyatining ko'rsatgichi.
2. Jismoniy nagruzkalarga moslashuv darajasi.
3. Nagruzkalardan keyin tiklanish vaqti.
4. Harakat faolligi davrida funksional tizimlarning tejamkorligi.
5. Nerv tizimining reaksiyasini turlari (normamotonik, gipertonik, gipotonik, distonik, pog'onali).

Shuni bilish zarurki jismoniy va funksional tayyorgarlik rivojlanishning, takomillashuvning va tiklanishning turli vaqtlariga ega (giteroxronlik).

6. Suyak, muskul va bog'lovchi to'qimalarning mustahkamligi.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Organizmining funksional tizimlarini nazorati yurak-tomir, nafas, endokrin, immunitet, asab-tizimi va asab-muskul apparatining moslashish imkoniyatlarini qayd etish yo'li bilan nazorat qilinadi. "Keskinlik" vaqtini kirishi belgilanadi, ma'lum intensivlik zonalarida ishlagandan keyin toliqish bo'ladi, distress (patologik stress) vujudga keladi. Buning uchun gemodinamika tadqiqotlaridan foydalaniladi, test davomida yoki probani ko'p marta olishda indeks va ko'rsatgichlar o'lchanadi. Organizmining funksional imkoniyatlarini baholash uchun YUQCH (yurak qisqarishi chastotasi), AQB (arterial qon bosimi), NOCH (nafas olish chastotasi), Ruffe – Dijon indeksi, Kedro indeksi, universal kardiorespirator ko'rsatgich, yurakning bir minutli hajmini indeksi, yurak-o'pka appoik probasi, o'rtacha dinamik AQB, pulsning tezlashish foizi, kislorodni iste'mol qilish koeffisienti ko'rsatgichlaridan foydalaniladi. Sportchining organizmini funksional imkoniyatlarini baholash uchun dozalangan nagruzkalar testlaridan foydalaniladi: ortoklinostatik proba, Martine probasi (30 sekund davomida 20 marta o'tirib turish), Letunov probasi, Garvard step-testi, PWC 150 va PWC 170 testlari va boshqalar.[1]

Asab-muskul apparatini energiya manbalar bilan, plastik material va metabolik parchalanish moddalarini organizmdan chiqarish organizmining funksional tizimiga bog'liq, organlarni tayyorlaydi (kardiorespirator, asab, endokrin, immunitet, ovqat hazm qilish va chiqarish), ular faoliyatini takomillashuvi funksional tayyorgarlik tushunchasiga kiradi.[2]

Funksional tayyorgarlik sportchining musobaqa tayyorgarligiga va sport natijalarining o'sishiga ta'sir etadi. Zarur bo'lgan funksional tayyorgarlikning bo'lmasligi, sportchini jarohatlanishiga va kasalliklarga chalinishiga olib keladi. Bugungi sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham ahloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funksional jihatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vasilkov A.V. Teoriya i metodika sporta – Rostov na – Donu. Feniks, 2010 g.
2. Xolodov J., Kuznesov S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya - Moskva 2007 g.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil
4. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
5. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
6. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
7. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
8. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
9. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
10. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
11. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
12. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
13. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

14. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

15. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

16. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.

17. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.

18. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

19.

20. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

21. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

22. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

23. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

24. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.