

Irina TUXFATULLINA,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti katta o'qituvchisi

E-mail:sevelena82@mail.ru

Tel.: (90) 983 17 69

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, p.f.n dotsent G.M.Xasanova taqrizi asosida

TRAINING SYSTEM WITH A SIGNIFICANT AMOUNT OF COMPETITIVE LOAD FOR ROAD CYCLIST

Annotation

The article presents the calculations of the profile training of highly qualified road cyclists in preparation for the Uzbek Championship and the Asian Championship in the 25 km team race, special attention is paid to the volume and intensity, as well as the system of training highly qualified cyclists.

Key words: Load, volume, intensity, team race, road training, highly qualified cyclists.

СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ОБЪЕМОМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ

Аннотация

В статье представлены выкладки профильной подготовки велосипедистов шоссеейников высокой квалификации при подготовке к Чемпионату Узбекистана и Чемпионату Азии в командной гонке на 25 км., особое внимание уделено объему и интенсивности, а так же системе подготовки велосипедистов высокой квалификации.

Ключевые слова: Нагрузка, объем, интенсивность, командная гонка, шоссеейные тренировки, велосипедисты высокой квалификации.

SHOSSE VELOSIPEDCHILARINING MUSOBAQA YUKLAMALARI KATTA HAJMI BILAN TRENIROVKA TIZIMI

Аннотасија

Maqolada 25 km masofaga jamoaviy poygada O'zbekiston chempionati va Osiyo chempionatiga tayyorgarlik ko'rishda yuqori malakali shosse velosipedchilarining profil tayyorgarligi hisob-kitoblari keltirilgan, uning hajmi va shiddati, shuningdek, yuqori malakali velosipedchilarni tayyorlash tizimiga alohida e'tibor berilgan.

Kalit so'zlar: Yuklama, hajm, intensivlik, jamoa poygasi, yo'l mashg'ulotlari, yuqori malakali velosipedchilar.

Kirish. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining ahamiyati muqarrar hisoblanadi, biroq yetarlicha o'rganilmagan, bunda tayyorgarlikning yillik siklida trenirovka va musobaqa yuklamasini taqsimlash muammosi birinchi tarkibiy darajaga chiqadi hamda quvvat va intensivlik bo'yicha turli xil mashqlar hajmlari taqsimlanishini o'z ichiga oladi.

Yuqori malakali velosipedchilarni tayyorlashning ilmiy asoslangan tizimi metodikani takomillashtirish, trenirovka vositalarini optimallashtirish hisobiga trenirovka jarayonining yanada intensivlashtirilishini nazarda tutadi, bu O'zbekistonning shosseda 25 km masofaga jamoaviy poygaga ixtisoslashgan yuqori malakali velosipedchilarining sport natijalarini oshirishga ko'maklashadi. Bu mazkur tadqiqotning ustuvor yo'nalishlaridan birini tashkil etadi.

Tadqiqot maqsadi – 25 km masofaga jamoaviy shosse poygasiga ixtisoslashgan velosipedchilarning katta hajmli musobaqa yuklamasini o'z ichiga olgan samarali trenirovka tizimini ishlab chiqish va aprotasiya qilish.

Tadqiqot vazifalari. Butun yillik tayyorgarlik davri mobaynida bajariladigan spetsifik trenirovka va musobaqa yuklamalari asosiy ko'rsatkichlarining miqdoriy va sifat tavsiflarini asoslash.

Velosipedchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash alohida usullarini hamda trenirovka va musobaqa yuklamalari vaqtida ulardan bevosita foydalanilgan holda bajariladigan mashg'ulotlar intensivligini nazorat qilish usullarini ishlab chiqish.

Yuqori malakali velosipedchilarning yillik trenirovka sikllari tayyorgarlik va musobaqa davrlari uchun yuklamalarning intensivlik bo'yicha turli hajmlarining eng samarali nisbatlarini tajriba asosida asoslash.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotning ilmiy yangiligi 25 km masofaga jamoaviy poygaga ixtisoslashgan shosse velosipedchilarining musobaqa yuklamalari katta hajmi bilan trenirovka tizimini ishlab chiqishga asoslangan;

yuqori malakali velosipedchilarning yillik trenirovka jarayoni tizimi ishlab chiqilgan;

pedagogik tajribada turli yillik sikllarda yuklamalar hajmlari va intensivligini muvofiqlashtirish taklif qilingan va aprotasiya qilingan.

Tadqiqot ob'ekti: shosse velosipedchilarining profil tayyorlash tizimi.

Tadqiqot usullari: mahalliy va chet el adabiyoti hamda sport amaliyoti ma'lumotlari tahlili, pedagogik kuzatuv, pulsometriya ma'lumotlari bo'yicha trenirovka va musobaqa yuklamalarini xronometrlash va testini o'tkazish, test o'tkazish usullari va nazorat mashqlari, musobaqalar, pedagogik tajriba, matematik statistika usullari.

Yuqori malakali velosipedchilarning trenirovka jarayoni tuzilishi samarali tizimi ishlab chiqilgan. Shuningdek, trenirovka tizimidan O'zbekiston terma jamoasining 25 km masofaga shosse poygalari bo'yicha 2021/2022 yillardagi O'zbekiston chempionatlariga, 2022 yildagi Osiyo chempionatiga tayyorgarligida foydalanilgan.

Velosiped sporti spetsifikasi hisobga olingan holda sport trenirovkasi nazariyasi va metodikalari asosiy talablarining sinovdan o'tkazilayotgan sportchilar (30 kishi) tekshiruv o'tkazish muddatlariga muvofiqligi pedagogik, fiziologik va matematik tadqiqot usullari seriyalaridan, tadqiqotda qo'llanilayotgan metodikalar ishonchligi amaliy tekshiruvdan foydalanilgan (1-jadval).

1-jadval

Razryadli velosipedchilarning nerv tizimi tipologik xususiyatlari va masofani bosib o'tish variantini tanlash (%)

Nerv tizimi xususiyatlari	Masofani bosib o'tish variantlari			
	Tez boshlanish (n=16)	Bir maromda (n=11)	Tez finish (n=18)	
Asablarning "tashqi" ta'sirdan qo'zg'alishi va tormozlanishi	Asablar qo'zg'alishi ustunligi	41,1	42,8	38,4
	Vazminlik	44,7	57,2	38,4

o'rtasidagi muvozanat	Asablar tormozlanishi ustunligi	14,2	0,0	23,2
Asablarning "ichki" ta'sirdan qo'zg'alishi va tormozlanishi o'rtasidagi muvozanat	Asablar qo'zg'alishi ustunligi	26,6	22,2	7,1
	Vazminlik	46,8	66,7	71,5
	Asablar tormozlanishi ustunligi	26,6	11,1	21,4
Asabiy jarayonlar "harakatchanligi – harakatsizligi"	Asablar qo'zg'alishi harakatchanligi	56,2	18,1	13,3
	Asablar qo'zg'alishi harakatsizligi	43,8	81,9	86,7
	Asablar qo'zg'alishi harakatchanligi	31,3	18,1	40,0
	Asablar qo'zg'alishi harakatsizligi	68,7	81,9	60,0
Nerv tizimi kuchi	Katta va o'rtacha	31,3	45,3	80,0
	Kichik	68,7	54,7	20,0

Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikalari shosseda 25 km masofaga jamoaviy poygaga ixtisoslashgan velosipedchilarning o'quv-trenirovka jarayonini tashkil qilish xususiyatlari to'g'risida yangi ma'lumotlar bilan to'ldirilgan.

Bunda, sportchilarning jismoniy holati belgilarini majmui baholash ko'rsatkichlari tadqiqotiga alohida e'tibor qaratiladi, qayd etilgan muammoni hal qilishga yondashuv biz tomonimizdan velosiped sporti amaliyotida qo'llanilgan va butun yillik tayyorgarlik davri mobaynida bajariladigan spesifik trenirovka va musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlarining ilmiy-asoslangan tizimini yaratish uchun asos hisoblanadi.

Material tahlili. Musobaqalarda ishtiroklar natijalari poygachilar yaxshi sport formasida ekanligini, trenirovka jarayoni aniq shakllantirilganligini ko'rsatdi. Ushbu ma'lumotlar Chirchiq shahrida o'quv-trenirovka yig'ini vaqtida saqlab qo'yilishi kerak. Chirchiq shahrida o'quv-trenirovka yig'ini vaqtida, 2022 yil Osiyo chempionatiga, 25 km masofaga jamoaviy poygaga (Tojikiston, Dushanbe) sport formasini eng cho'qqiga olib kelish maqsadida yuklamaning biroz kamaytirilishi taklif qilingan.

Jamoa treneri va shifokori bilan birgalikda o'quv-trenirovka yig'iniga tayyorgarlik rejasi taklif qilingan.

Trenirovka jarayonida quyidagi uzatma nisbatlari qo'llanilgan: joy relefi va shamol esishiga qarab: 54/16; 54/16; 54/14; 54/15.

O'zbekiston jamoasi sportchilari chiqishlarini umumlashtirish maqsadida va ularni tahlil qilishda 25 km masofaga jamoaviy poygaga tayyorgarlik ko'rishda, besh yil ichida 25 km masofaga jamoaviy poygada ishtirok qilish yakunlarini chiqarish va amalga oshirilgan ishlarni tahlil qilish mumkin, ushbu asosda 25 km masofaga jamoaviy poygaga mas'uliyatli musobaqalarga bevosita tayyorgarlik rejasini taklif qilish mumkin.

Quyidagi 2-jadvalda 25 km masofaga jamoaviy poygada jamoalar ishtiroki to'g'risida misol keltirilgan.

2-jadval

2022 yilgi O'zbekiston Chempionatida 25 km masofaga jamoaviy poygada nazorat va eksperimental guruhlar ishtiroki

t/r	100 km		25 km	
1	Nazorat guruhi	Eksperimental guruh	Nazorat guruhi	Eksperimental guruh
2	2 soat 28 daqiqa 11 soniya	2 soat 25 daqiqa 58 soniya	35 daqiqa 03 soniya	34 daqiqa 40 soniya
3	2 daqiqa 13 soniya		23 soniya	
4	<0,05		<0,05	

Jamoani 25 km masofaga jamoaviy poygaga tayyorlash tajribasi shundan dalolat beradiki, Osiyo chempionatiga tayyorgarlikda jamoa o'rtacha 10000 km dan 11000 km gacha masofani bosib o'tgan, 40-50 ta startga ega bo'lgan va 3 hafta tanaffus bilan ikki marta bir necha kun davom etadigan poygalarda ishtirok qilgan. Tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichida mustahkam baza yaratilgan bo'lib, u 5-6 soat davomida sportchi organizmining yaxshi ish qobiliyatini ta'minlaydi.

Jamoa 2500-3000 km masofani bosib o'tib, dastlabki startlargacha maxsus tayyorgarlikni o'tkazgan. Jamoa birinchi bir necha kun davom etadigan poygadan oldin 8-10 marta bir kunlik (guruh va yakka tartibdagi) poygalarda ishtirok qilgan. Ikkita bir necha kun davom etadigan poyga o'rtasida sportchilar ko'p sonli guruh va yakka tartibdagi poygalarda ishtirok qilgan holda tezlik sifatlarini takomillashtirgan.

Jamoaviy poygaga maxsus tayyorgarlik bosqichi 4 haftadan 6 haftagacha davom etgan. Jamoa tarkibi bir hafta oraliq bilan 25, 50 va 75 km masofaga jamoaviy poygalarda ishtirok qilib, O'zbekiston chempionatigacha ikki hafta oldin esa 100 km masofaga jamoaviy poygada ishtirok qilib butlangan, bunda natija 25 km masofa qismlarida rejalashtirilgan natijalarga yaqin bo'lgan.

Jamoaning barcha imkoniyatlarini mobilizatsiyalash Osiyo chempionatida (Tojikiston) 25 km masofaga poygadan 10 kun oldin o'tkazilgan.

O'tkazilgan tadqiqot va tahlilga, tadqiqot ma'lumotlariga asoslangan holda quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

1. Velosipedchilarning umumiy va maxsus chidamliligini realizatsiya qiladigan omillardan biri velosipedchilarning anaerob imkoniyatlarini rivojlantiruvchi usullar haftalik trenirovka sikllariga asta-sekin qo'shilgan holda trenirovka usullari va vositalarining bosqichma-bosqich qo'llanishidan iborat. Bunda, dam olish sikllari qo'llanilgan holda haftalik yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish yuklamani kuchaytirish tamoyilini amalga oshirish uchun muhim shart-sharoitlar hisoblanadi. Trenirovka yuklamalarini rejalashtirishda jismoniy yuklamani belgilovchi omil sifatida uzatma nisbatlari hisobga olinishi kerak.

2. Yakka tartibdagi tayyorgarlik dasturi sxemasi uchta o'zaro bog'liq pozitsiyadan iborat: asosiy ma'lumotlar, ya'ni dastlabki bosqichda sportchining maxsus tayyorgarlik darajasi; maqsad – xalqaro miqyosda muayyan sport yutug'iga erishish; bosqichlar bo'yicha tayyorgarlik dasturi.

3. Maxsus trenirovka yuklamasi hajmi oldingi yillarda bajarilgan ko'rsatkichlar bilan to'liq nisbatda rejalashtiriladi. Trenirovka mashg'ulotlarida yuklama dozalanishini rejadagi ko'rsatkichlar bilan emas, balki sportchining ob'ektiv holati bilan amalga oshirish tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR

1. Dishakov A.S. Professional velopoygachilarning yillik tayyorgarlik sikli tuzilishi dinamikasi / V.M. Maksimova, A.S. Dishakov // RGUFKSiT professor-o'qituvchilar tarkibi ilmiy konferensiyasi materiallari (24-26 fevral 2010 y.). –M., 2010. - S. 125-130.
2. Karimov I.I. «Omnium» poygasiga ixtisoslashgan yuqori malakali velosipedchilar-trekchilarning musobaqadan oldingi tayyorgarligini tashkil qilish. PhD dissertatsiyasi avtoreferati. 13.00.04. O'zbekiston, Toshkent. 2022. S. 48.
3. Matkarimov R.M., Chernikova E.N., Yun R.S. Velosiped sporti: O'quv qo'llanma, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, Toshkent, 2011 yil. II qism. – 135 b.
4. Narbayeva T.K., Chernikova E.N., Karimov I.I. VELOSIPED SPORTI, O'quv qo'llanma, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, Toshkent, 2016 yil. I qism. – 291 b.
- 5.