

## SPORTSHÍLARDÍN ULÍWMA HÁM ARNAWLÍ TAYARLIQLARÍNÍN FORMALARÍ

**A.K.Utebergenov** – *biologiya ilimleriniń kandidatu, professor*

**A.K.Bekmurzaev** – *docent w.w.a*

*Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı*

**Tayanch so'zlar:** sport, mashq, texnika, taktika, jismoniy tayorgarlik, yuklama, faktor.

**Ключевые слова:** спорт, упражнение, техника, тактика, физическая подготовка, нагрузка, фактор.

**Key words:** sports, exercise, technique, tactics, physical training, load, factor.

**Kirisiw.** Sport shınıǵıwı eki baǵdardı: ulıwma hám arnawlı tayarlıq quramın birlestiredi. Ulıwma tayarlıq fizikalıq iskerlik procesinde organlar, sistemalar hám funkciylardı ulıwma rawajlandırıw tiykarında sport qánigeliklerine tiyisli shárt-shárayatlardı jaratadı, keńeytiredi, sonıń menen birge, onıń hár qıylı háreket, kónlikpe hám tájriybeleri múnásibetin bayıtadı.

**Metodlar.** Arnawlı tayarlıq sport qánigeliginiń zárúrli faktori bolıp tabıladı, ulıwma tayarlıq bolsa sportshı rawajlanıwınıń hár túrli baylanıslar arqalı qánigelesiw procesine tikkeley bolmaǵan tásir etiwshi faktor bolıp tabıladı [3:12].

Arnawlı tayarlıq arnawlı bir sport túri ushın tán bolǵan sapa hám qábiletlerdi rawajlandırıwdı támiyinleydi, sonıń menen birge, oǵan tán texnikalıq hám taktikalıq usıllar menen qurallandıradı.

Ulıwma tayarlıqtı da, arnawlı tayarlıqtı da shınıǵıw procesinen alıp taslap yamasa birin ekinshisi menen almasıwı bolmaydı. Sebebi ulıwma hám arnawlı tayarlıqtıń arasında óz ara baylanıslıq ámelde bolıp, olar ortasınan shegara ótkeriw múmkin emes. Ayırım qánigeler soǵan súyene otırıp, sport trenirovkasınıń bul táreplerin ajratıwın usınıs etedi. Ulıwma hám arnawlı tayarlıq óziniń jeke funkciyları, quralları, usılları hám sonıń menen birge, shınıǵıw processleri menen anaǵurlım ajralıp turadı.

**Talqılaw hám nátiyjeler.** Sportshınıń ulıwma tayarlıǵı qánigelik qásiyetlerin de sáwlelendiriwi kerek, sebebi fizikalıq shınıǵıwlar dawamında unamlı hám sonıń menen birge unamsız tásirler ushırasıp, ulıwma tayarlıq hár túrli sport túrlerinde birdey bolıwın sheklep turadı.

Ulıwma hám arnawlı tayarlıq sport shınıǵıwında hár dayım kóp jıllıq sport shınıǵıwları procesi dawamında qollanıluwı kerek. Kópshilik ilimpazlar sportshınıń sheberligi artıp barıwı menen UFT (ulıwma fizikalıq tayarlıq) shınıǵıwlarınıń sanı hám oǵan ajratılatuǵın waqtın kemeytiw kerek dep pikir bildiredi. Sportshınıń sheberligi artıp barǵan sayın organizm kóbirek azıq talap ete baslaydı. UFTnıń kólemi oǵan ajratılatuǵın waqtın kemeytiw esabınan emes, bálkim arnawlı fizikalıq tayarlıq ústinde kóbirek islew esabına qısqartıluwı kerek.

Shınıǵıw toparlarında UFT hám AFT (arnawlı fizikalıq tayarlıq)dıń óz ara múnásibetine kelsek, ol tómendegishe belgilenedi: tayarlıq dáwirin I basqıshında mezociklde UFT ústinlik etedi, keyin ala áste aqırın kemeydi, tayarlıqtıń II basqıshında hám jarısıw dáwirinde AFT artadı, bul dáwirde UFT aktiv dem alıw formasında oraylıq orın iyeleydi [4:3].

Shınıǵıw procesiniń úziksizligi tómendegi tiykarǵı baǵdarlar menen spatlanadı:

1) shınıǵıw procesi saylangan sport túri boyınsha rawajlanıwın bеккемлengenshe jıl hám jıllar dawamında ótkeriledi;

2) nábettegi hár bir shınıǵıw aldınǵı ótken shınıǵıwdıń izine jaylastırılıp, ol bekkemlenip hám tereńlestiriwi kerek;

3) shınıǵıwlar arasındǵı dem alıw intervalı tikleniw hám jumıs qábiletiniń ósiwi ulıwma tendensiyaga tuwrı keletuǵın dárejede bolıwı kerek.

Háptede ótkeriletuǵın barlıq shınıǵıwların (háptelik sanı 15-18 danaǵa jetedi) organizmge táhiri birdey bolmaydı. Birdey júklemeler tolıq tikleniwden keyin basqaları tez dáwirinde beriledi. Bul zatqa hár túrli funkciynal sistemalar hám organlar túrli waqtıtan keyin - geterokronikalıq tiklengenligi ushın erisiledi. Mısalı, júrek qan tamır sistemaları (puls, qan basımı, júrek qısqarıwınıń mexanikalıq kúshi), dem alıw sistemalarınń funkciysına salıstırǵanda tez tiklenedi, biraq qan payda etiw, shıǵarıw sistemalarınń tikleniw ushın uzaǵıraq waqt talap etiledi. Sol sebepli tikleniw quralları qanshelli tuwrı tańlansa, shınıǵıw júklemesi sonsha tabıslı boladı.

Biraq shınıǵıwdıń hár túrli dáwir basqıshlarında bunday bólimlerdiń dawam etiwı túrlishe boladı, mısalı jumıs basqıshlarda jumıs kólemin basqalarında kúshin asırıw zárúr ekenligin esapqa alǵan halda belgilenedi.

Házir júkleme hám dem alıstıń gezekelesiwın kórip shıǵıp biz abstrakt júkleme haqqında pikir júrgizdik. Biraq ámeliy shınıǵıwda júkleme kólemi kúshi boyınsha toqtawsız gezekelestiriledi, sol sebepli gezekelesiwdiń real sisteması hár qıylı bolıwı múmkin. Mısalı, eger pútkil A júkleme qollanılsa, álbette sol júklemeden keyin tolıq tikleniwdi kútiw zárúr emes, bálkim basqa burnan tiklengen B júklemenı beriw múmkin hám sonıń menen bir waqtta ol A júkleme ushın aktiv dem alıw noqatı esaplanadı.

Bunnan kelip shıǵadı, sportshılarımız hádden zıyat shınıǵıw islep qoymaydı hám joqarı sport nátiyjelerine erisedi. Jıyın waqtında tek qatań sport rejimi jaqsı unamlı nátiyje beriwı múmkin [1:5].

Sport shınıǵıwı processinde joqarı nátiyjege erisiw ushın, júklemenı dinamikalıq dárejede (kólemi hám kúshi boyınsha) maksimumǵa shekem asırıw zárúr. “Maksimal júkleme” túsiniń kóp organizm funkciynal múmkinshiliginiń aqırında turǵan “oǵada salmaqlı júkleme” menen aljastıradı, eger sportshı sol aqırınan ótse, bul júkleme onı qıynap qoyadı, bunda júkleme maksimal bolmay, bálkim salmaqlı esaplanadı. Maksimal júkleme bolsa organizmge maksimal talap qoyadı hám funkciylar iskerliginiń artıwına járdemlesedi.

Júklemenıń áste aqırın hám maksimal asırıluwı bir-birine qarsı da bolıwı múmkin. Júklemenı maksimal asırıwdan aldın organizmde áste aqırın bunday júklemege kóniktiriw kerek. Organizmde kóniktiriw ushın bolsa, shınıǵıwdıń hár bir basqıshında shuǵıllanıwdıń maksimal nátiyjesine erisiw kerek, tek sonda ǵana kelisiw mexanizmleri iyiliwsheń hám háreketshen boladı.

Shınıǵıw júklemesin asırıw dawamında sport túriniń manisine qaray onıń kólem hám kúshi ózgeredi.

Júkleme kólemi qanshelli úlken bolsa, sonsha izbe-iz ózgerisler kiritiliwi kerek.

Sabırlılıqtı talap etiwshi sport túrlerinde júkleme az-azdan asıp barsa, tezlik kúsh talap etiwshi túrlerde (oǵada stressli júklemeler bunnan tısqarı) tolqınsımaq háraket xarakterli bolıp tabıladı [2:6].

Sport shınıǵıwı ushın tolqınsımaq dinamika tán bolıp tabıladı.

Masshtabdaǵı “tolqınsımaq” háraketler tómendegilerden ibarat:

1) kishi tolqınlar mayda toparındaǵı (2-7 kún) júklemelerdiń dinamikasını ańlatadı;

2) ortasha tolqınlar bul bir neshe (3-6 kún) kishi tolqınlardıń mánisin kórsetedi hám ortasha topardı ańlatadı;

3) úlken tolqınlar úlken toparlardı quraytuǵın shınıǵıw basqıshları hám dáwirlerindegi orta toparlardıń tolqınsıman ózgeriwın ańlatadı.

Júkleme (kólem hám kúshi)niń tolqınsımaq ózgeriwın L.P.Matveev “keshigiwshi transformaciya” hádiyesi dep túsindiredi, yaǵnıy júklemeniń san, sapa hám waqtın belgilewshi táreplerine qayta beyimlesiw bir waqıtta júz bermeydi. Bunda tábiyiy bioritm, tábiyiy ortalıq, jaris rejesin hám basqalardı esapqa alıw zárúr. Mısalı, orta hám ásirese úlken “tolqın”lardıń baslanıwında kólem kórsetkishleri (hápte hám ay ishinde shınıǵıw jumslarınıń ulıwma sanı) joqarı kórsetkishlerge jetedi, keyin kólem

turaqlılasadı hám azayıp baradı. Sonıń tiykarında bolsa, túrli kúsh kórsetkishleri (shınıǵıwdıń motor qısıqlıǵı, háraketlerdiń tezlik, kúsh tárepleri hám basqalar) úlken áhmiyetke iye boladı. Kishi “tolqınlarda” kóbinese kólem hám kúshniń keri múnásibetleri baqlanadı: mikrocikldiń birinshi yarımınan ekinshi yarımına salıstırǵanda shınıǵıwlar úlken kúshke, biraq kishi kólemde alıp barıladı. Bul ulıwma múnásibetler shınıǵıw procesinde ol yamasa bul shınıǵıwlardıń ornı hám áhmiyetine qaray túrlishe ańlatılanadı.

Shınıǵıw procesi ciklligi yaǵnıy shınıǵıw procesiniń pútkil dúzilisine tán bolǵan belgili bir shınıǵıwlar, basqıshlar, dáwirlerdi salıstırıp qaraǵanda juwmaqlanıw sheńberine aylanadı hámde úlken toparlar, orta topar hám mayda toparlarǵa bólinedi [3:4].

**Juwmaq.** Juwmaqlap aytqanda toparlar shınıǵıwlar dúzilisiniń nátiyjeli forması esaplanadı. Olarda shınıǵıw júklemelerin úziksiz tákirarlaw hám dúzetiwler kirgiziw, túrli sapalar hám háraket tájiriwbeleri tárbiyalanıwın ustalıq penen gezeklestiriw, ol yamasa bul qurallardı bir tegis bólistiriw, jumıstı texnikalıq, taktikalıq, funkciynal hám etikalıq tayarlıqqa qaratıp racional bólistiriw hám sonıń menen birge, sport formasınıń rawajlanıw fazaların dúziw múmkin.

#### **Ádebiyatlar**

1. Xalilov E.X., Zaynabiddinov A.E., Xushmatov Sh.S. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi. –Andijon: 2019.
2. Allamutov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. –Toshkent: «Turon-Iqbol», 2010.
3. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулотлари назарияси ва услубиятлари. - Тошкент: «Шарк», 2005.
4. Қурбонов Ш., Қурбонов А. Жисмоний машқларнинг физиологик асослари. –Тошкент: «ЎАЖБНТ» Маркази, 2003.

**REZYUME.** Maqolada sport mashg'ulotlariga tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari, jismoniy faoliyat jarayonida organlar, tizimlar va funktsiyalarni takomillashtirish va shu bilan birga uning har qanday faoliyati va tajribasini boyitish haqida so'z boradi.

**РЕЗЮМЕ.** В статье говорится об основных направлениях подготовки к спортивной деятельности, совершенствовании органов, систем и функций в процессе физической деятельности и одновременно обогащении любой его деятельности и опыта.

**SUMMARY.** The article talks about the main directions of preparation for sports activities, improvement of organs, systems and functions in the process of physical activity and at the same time enriching any of its activities and experience.