

TURLI YOSH CHEGARALARINI SPORT TURLARIDA YUQORI NATIJARIGA ERISHISHDAGI O'ZIGA XOSLIGI.

Avazov Shukirillo Ibatovich

Qarshi iqtisodiyot - muhandislik instituti katta o'qituvchisi

shukrullo6402@mail.ru

Annotatsiya Maqolada insonning o'sishi va organizmning rivojlanishini qonuniyatlari sportdagi natijalarga ta'siri haqida so'z yuritilgan. Shuningdek, sportchining ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini tayyorgarlikning turli bosqichlarida sport bilan shug'ullanishning yosh chegaralari aniq bilgan holda rejalashtirish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: sport, sportchining ko'p yillik tayyorgarligi, sportdagi yosh chegaralari.

АННОТАЦИЯ

В статье говорится о влиянии законов роста и развития организма человека на результаты в спорте. Также освещены вопросы планирования долгосрочного тренировочного процесса спортсмена на разных этапах подготовки с четким знанием возрастных ограничений занятий спортом.

Ключевые слова: спорт, многолетняя подготовка спортсмена, возрастные ограничения в спорте.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda Hukumatimiz tomonidan sportni rivojlantirish va uni ommaviylikini oshirish to'g'risida katta g'amxo'rlik qilinmoqda.

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

Shuningdek, sport kelajagini oldindan ko'ra bilmay, mashqlar, kuch tiklash jarayonini to'g'ri va ilmiy tarzda rejalashtirilmay turib sportni rivojlantirib bo'lmaydi. Sportchini musobaqaga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan ta'minlash uchun, birinchi navbatda bo'lg'usi sportchining ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini tayyorgarlikning turli bosqichlarida sport bilan shug'ullanishning yosh chegaralari aniq bilgan holda rejalashtirish zarur.

Sportchining ko'p yillik tayyorgarlik tuzilishini aniqlovchi asosiy faktor – adaptasion jarayonlarning shakllanish qonunlari bo'lib, sportchining o'sishi va

organizmining rivojlanishini fiziologik bosqichlari hisoblanadi. Bular o'z navbatida sport natijalariga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Insonning o'sishini va organizmning rivojlanishini qonuniyatlarini ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari aniqlaydi. Iste'dodli sportchilar esa ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlaridan tezroq o'tadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning davomiyligi va tuzilishi quyidagi omillarga bog'liq:

- 1) inson organizmining o'sishi va rivojlanishining qonunlari;
- 2) sportning biror turini olib boruvchi funksional sistemalarning adaptasion jarayonlarning shakllanishi qonunlari;
- 3) sportchining individual va jinsiy o'ziga xosligi, ularining biologik etilishining templari;
- 4) sportchining qaysi yoshdan boshlab shug'ullangani, shuningdek maxsus trenirovkaga qachon kirishgani;
- 5) trenirovka jarayonida qo'llaniladigan vosita va usullar, nagruzkalar dinamikasi, trenirovka jarayonining strukturalarini paydo bo'lishi;
- 6) nagruzkalardan keyin organizmni tiklash uchun qo'llaniladigan qo'shimcha stimulyasiya omillaridan foydalanish. Ushbu omillar quyidagilarni aniqlaydi:
 - a) ko'p yillik tayyorgarlikning umumiy davomiyligini (sportdagi staj);
 - b) yuqori sport ko'rsatgichlariga erishish uchun zarur vaqt;
 - v) sport natijalariga erishilgan yosh;

Ko'p yillik tayyorgarlikda quyidagilarni hisobga olishi kerak:

1. Eng yuqori nagruzkalar hajmini sportchining optimal yoshida individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda yaqinlatirish.
2. Rivojlanishning pubertat davrida trenirovka jarayonini ehtiyotkorlik bilan rejalashtirish, qaysiki morfofunktsional rivojlanishdagi disproporsiya bilan kuzatiladi, endokrin tizimni keskin qayta qurilishi, sport natijalarini pasayishi bilan, nagruzkalardan keyin tiklanish jarayonlarini sekinlashuvi bilan kuzatiladi.
3. Erta boshlangan sport ixtisoslashuvi qoidalaridek sport bilan qiziqishni pasaytirib yuboradi, yuqori sport natijalarini ketishiga sabab bo'ladi.
4. Trenirovka jarayonini intensivlashtirish sportdagi natijalarni tez o'sishiga va bir vaqtda sportchilarining yuqori o'rinlarda chiqish davrini qisqartirib yuboradi.
5. Yoshni individual rivojini hisobga olib, nagruzkalarini hajmini optimallashtirish va intensivlashtirish zarur.
6. Organizmning emotsional – ruhiy, funksional va jismoniy zaiflashishiga olib keluvchi “ijobiy” va “salbiy stereotiplarining” ko'rinishini hisobga olmoq zarur.
7. Sportning bir turidan ikkinchi turiga o'z vaqtida o'tmoq.

Sportning turli xillarida sport natijalariga erishishdagi yosh chegaralari.
(V.N.Platonov (2004) bo'yicha).

Sport turi	Yosh chegaralari (zonalar)					
	Birinchi katta yutuqlar		Optimal imkoniyatlar		Yuqori natijalarni ushlab turish	
	erkak	ayol	erkak	ayol	erkak	ayol
100, 200, 400 m.ga suzish	17-18	14-16	19-22	17-20	22-25	21-23
800, 1500 m.ga suzish	15-17	13-15	18-20	16-18	20-23	19-20
100, 200, 400 m. yugurish	19-22	17-20	22-26	20-24	27-28	25-26
800, 1500 m. yugurish	23-24	20-23	25-27	22-26	28-30	27-28
5000, 10000 m. yugurish	24-26	-	26-30	-	31-35	-
Balandlikka sakrash	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
Uzunlikka sakrash	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	24-25
Uch xatlab sakrash	22-23	-	24-27	-	28-29	-
Langar cho'p bilan sakrash	23-24	-	25-28	-	29-30	-
Yadro irg'itish	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
Disk uloqtirish	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
Nayza uloqtirish	24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
Bosqon uloqtirish	24-25	-	26-30	-	31-32	-

Engil atletikada o'n kurash	23-24	-	25-26	-	27-28	-
Baydarkada eshkak eshish	18-20	16-18	21-24	19-23	25-28	24-26
Kanoeda eshkak eshish	18-21	-	23-26	-	27-29	-
Velosiped (trek)	17-20	16-19	21-24	20-23	25-29	24-27
Velosiped (shosse)	17-19	-	20-24	-	25-28	-

Jadvalda Sport maktablariga tavsiya etilgan yosh normalari ko'rsatilgan bo'lib, u bo'yicha qonuniylikni kuzatish mumkin:

1) tezlik sifatlarini rivojlantiruvchi sport turlarida va dissiplinalarida sportchilar chidamlilikni talab qiluvchi dissiplinalarga nisbatan erta boshlab erta tugatadi. Suzish bundan mustasno, 800 va 1500 m.ga suzuvchilardan ko'ra 100, 200, va 400 m. masofada suzuvchilar erta boshlab kechroq tugatadi;

2) energiya talab qiluvchi sport turlari va sport dissiplinalarida kamroq energiya talab qiluvchi turlarga nisbatan sportchilar mashg'ulotlarni boshlash va tugatishni kechroq o'tkazishadi;

3) ayollar sport bilan shug'ullanishni erkaklarga nisbatan erta boshlaydi va erta tugatadi;

Sportda yuqori natijalarga erishishni optimal yoshi qonunlari aniqlangan: tezlikni va murakkab koordinasion imkoniyatlarini rivojlanishini talab qiluvchi turlarda, kuch va chidamlilikni talab qiluvchi turlarga qaraganda sportchilar tomonidan natijalarga yoshroq vaqtda erishiladi. Qizlar o'g'il bolalarga nisbatan yuqori natijalarga ertaroq erishadilar. Ayollarda sportda bo'lish erkaklarga qaraganda kamroq va ular vaqtlitroq ketishadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik. Toshkent – 2023. 310 bet.

2. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE BODY OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.

3. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

4. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. (2022). The importance of functional training in the athlete training system. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact Factor: 7.429, 11(11), 261–264.

5. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

6. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.

7. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." Journal of Positive School Psychology (2023): 529-534.

8. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.

9. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 726-731.

10. Умаров, Абдусамат Абдумаликович. "Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 15-18.

11. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

12. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL

INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

13. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

14. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

15. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.

16. Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.

17. Умаров, А. А., Умарова З. У. (2023). СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД. МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ВРЕМЯ НАУЧНОГО ПРОГРЕССА», 2 (2), 46–52. Получено с <http://academicsresearch.ru/index.php/ispctosp/article/view/1264>.

18. Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." Chemistry (2000).

19. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF

20. Nazirjonovich, Khatamov IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 811-818.

21. Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 31-39.

22. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 13-22.

23. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

24. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 23-30.

25. Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 4.05 (2023): 177-185.

26. Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.

27. Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.

28. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.