

Jo'rayev Alibek Botir o'g'li

Buxoro davlat universiteti

Sport faoliyati katedrasi o'qituvchisi

a.b.jurayev@buxdu.uz

KURASH UNSURIDA - VOSITALARIDA TALABALARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY QOBILIYATLARINI OSHIRISH USULLARINI RIVOJLANTIRISH

Anatatsiya: Kurash vositalarida tanani umumiy va maxsus qobiliyatlarini rivojlantirish. Masalan, tezlik ko'rsatkichlarini yaxshilash ustida harakat qilish, so'ngra tez va qisqa muddatli vazifalarni bajarish orqali maxsus chidamlilikni oshirish, keyinchalik uzoq muddatli mushak faoliyatini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Bu esa kurashchilarning organizmining quvvatlilik imkoniyatini aerob ish qobiliyatidagi uzoq muddatli chidamlilik sifatini oshirishga qaratilgan mashqlar sifatida qaraladi va umumiy chidamlilikni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Mashg'ulot va musobaqalar davomida sportchining harakatlari yuqori darajada birlashtirilishi va safarbar etilishi uchun kerakli ruhiy, axloqiy - irodaviy fazilatlar maqsadli ravishda rivojlanadi.

Kalit so'zlar: Maxsus, bosqichlari, aerobik jarayonlar malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, hujum harakatlaridagi texnik usullarni, tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, tayyorgarlik bosqichlarining mikrosikllari.

Anatatsiya: Развитие общих и специальных возможностей организма в борьбе. Например, работа над улучшением скоростных показателей, затем повышение специальной выносливости за счет выполнения быстрых и кратковременных заданий, а затем развитие общей выносливости, необходимой для длительной мышечной деятельности. Это считается упражнением, направленным на увеличение силового потенциала организма борцов в плане длительной выносливости в аэробном исполнении и играет важную роль в развитии общей выносливости. В ходе тренировок и соревнований целенаправленно развиваются необходимые умственные и морально-волевые качества, чтобы действия спортсмена были высокоинтегрированными и мобилизованными.

Anatatsiya: Development of general and special abilities of the body in wrestling. For example, working on improving speed indicators, then increasing special endurance by performing quick and short-term tasks, and then developing general endurance necessary for long-term muscular activity. This is considered an exercise aimed at increasing the strength potential of the wrestlers' body in terms of long-term endurance in aerobic performance and plays an important role in developing general endurance. During training and competitions, the necessary mental, moral and volitional qualities are purposefully developed for the athlete's actions to be highly integrated and mobilized.

Kirish: Sport mashg'uloti - bu tanlangan sport yo'nalishida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan pedagogik mutaxassislikka oid sport rivojlanish jarayonidir.

Sport mashg'ulotlarining asosiy maqsadi sportchining eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishishi va jismoniy imkoniyatlarini yuqori natijalarga ko'rsatishidir. Mashg'ulot davomida quyidagi asosiy vazifalar bajariladi: tanlangan sportning texnikasini va taktikasi yanada chuqur o'rganiladi, jismoniy imkoniyatlar o'sishini kerakli darajada tanlash amalga oshiriladi; sportchilarning organizm funksional imkoniyatlari oshadi va sog'ligi yanada kuchayadi;

Mashg'ulot va musobaqalar mobaynida sportchining harakatlari yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta'minlovchi ruhiy, axloqiy - irodaviy fazilatlar maqsadli ravishda rivojlantiriladi; Sport tayyorgarligining erishilgan darajasini aniqlash qobiliyatini birgalikda rivojlantirish va uni musobaqalarda ko'rsatish amalga oshiriladi; mashg'ulot va musobaqa jarayonini muvaffaqiyatli olib borish uchun zaruriy nazariy bilimlar hamda amaliy tajriba o'zlashtiriladi.

Mashg'ulotning keltirilgan vazifalari muvoziy (parallel) tarzda bajariladi. Biron mashg'ulotning asosiy vazifalari tayyorgarlik davrlari va bosqichlari, sportchilarning mashqlanganlik darajasi, ularning alohida xususiyatlari, mahorati, sport turi xususiyatlari va boshqa ko'plab omillarga asoslanib chuqur o'rganiladi. Mashg'ulot vazifalarining har biri izchil usulda, ya'ni sportchilarga qo'yiladigan va oshib boruvchi talablar sharoitida hal qilinadi. Mazkur vazifalarni bajarish natijasida sportchining tayyorgarligining mos darajasi ta'minlanadi, bu esa uning yuqori sport natijalariga tayyorligini ko'rsatadi. Sport mashg'ulotlarining ba'zi xususiyatlari mavjud: - tanlangan sport turi bo'yicha belgilangan sportchining eng yuqori natijaga intilayotganligi; - mashg'ulotlarning qat'iy belgilangan davri va doimiyligi; - mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich ko'paytirilishi; Bugun erishayotgan barcha yutuqlarimiz va marralarimizning omili va asosiy sababi bo'lgan, avvalo, bolalarimizning ongi va tafakkurini, hayotga bo'lgan qarashlarini fundamental darajada o'zgartirgan Kadrlar tayyorlash milliy dasturi hamda "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunining roli va ahamiyati juda katta bo'ldi.

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda ko'plab sport turlarida yuklamalarni maqsadli ravishda maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari doirasida taqsimlash muhim masala hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonida turli mashqlar turlarini, ularning yuklamalarini, mashg'ulotdan keyin dam olish tartibini, mashg'ulotlar sonini, yuklamalarning o'lchami va yo'nalishini muvofiqlashtirish, shuningdek mikrosikl jarayonining qaytarilish me'yorini va yo'nalishini o'zgartirish imkoniyatlari mavjud. Shunday bo'lganda, malakali kurashchilarning maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida mikrosikl mashg'uloti tuzilishi bir-biridan sezilarli darajada farq qilishi (variatsiya) mumkin.

Malakali kurashchilarning maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida mikrosikllar mashg'ulotlari yordamida sportchilarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladigan omillarni cheklashda, mashg'ulot samaradorligini oshirishda sportchilarning shaxsiy salohiyatlaridan keng foydalanilmoqda. Demak, mikrosikllar mashg'ulotlarining asosiy maqsadi - mashg'ulot ta'sirining samaradorligini oshirish uchun zaruriy shartlarni aniqlash va ularning tafsilotlarini ishlab chiqishdir.

Mikrosikllar mashg'ulotlari davomiyligi o'zgaruvchan xarakterda (mikrosikllar tizimida) haftalik va ikki haftalik bo'ladi.

Sport mashg'ulotlari jarayonlarining zamonaviy tizimida sportchilarning umumiy mashg'ulotlari, dam olishlari va tiklanishlariga moslashtirilgan haftalik mikrosikllar keng tarqalgan. Amaliyotda shuning uchun ko'proq haftalik mikrosikllardan foydalanish afzal.

Biroq haftalik mikrosikllarda zamonaviy mashg'ulotlar uchun belgilangan talablarga yetarlicha javob bermaslik holatlari yuz bermoqda.

Ular faqat mehnat ko'nikmalari va dam olish jarayonlari talablariga bog'liq shu sababli maxsus va musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlari mikrosikllarining mazmuni va tuzilishi siljувchan

bo'lib, mashg'ulotlar bosqichlari davrlarida o'zgarishlarning o'sishi (dinamikasi) sport tayyorgarligi jarayonida alohida vazifalarni belgilashni taqozo etadi.

Bu yo'nalishdagi tajribalar ko'p yillik tadqiqot ishlariga ega bo'lib, avvalgi o'rganishlarda yil davomida mashg'ulot jarayonini o'tkazish zarurligi ta'kidlangan. Amaliyotdagi faoliyatlarni rejalashtirishning asosiy tamoyillari uzluksizlik, izchillik, bir-biriga moslik va boshqa jihatlarga e'tibor qaratishga bag'ishlangan.

Keyinchalik mikrosikllarning o'quv jarayonlarini rejalashtirishda umumiy tavsiyalarni hisobga olib, mikrosikllar tuzilishiga ko'proq e'tibor berilgan.

Bir nechta mualliflarning izohlashicha, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida maxsus tayyorgarlik davrida, musobaqa boshlanishidan oldin (musobaqa oldidan 10-12 kun) yuklamalar miqdorini kamaytirib, ularning tezlik darajasini yuqori darajada saqlash muhimligi aniqlangan.

Shu jumladan, haftalik mashg'ulotda yuqori, kichik va o'rtacha yuklamali mashqlarni bajargach, keyin esa yuklamani oshirishga mo'ljallangan mashg'ulotlarni almashtirib davom ettirish usuli qo'llanilgan.

Shunga qaramasdan, mutaxassislarining mikrosikllar mazmuni bo'yicha turli xil fikrlarda farqlar ko'rinmoqda.

Bir nechta mualliflar mikrosikllarning quyidagi turlarini taklif qiladilar. Ba'zi mikrosikllarda mashg'ulotlarning birinchi kuni - harakatlar va usullar texnikasini yaxshilash (yuklama - o'rtacha), ikkinchi kuni - dam olish, uchinchi kuni - sport o'yinlari va gimnastika mashqlari orqali jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, to'rtinchi kuni dam olish, beshinchi kuni - kurash bellashuvlarida kurash texnikasini yaxshilash (katta yuklama), oltinchi kuni - sportchilar organizmini tiklash faoliyatlari (hammom, sauna, massaj va boshqalar), yettinchi kuni - dam olish tavsiya etiladi.

Mikrosikllar strukturasi bo'yicha ushbu variantni tahlil qilganda, mashg'ulotlarning umumiy yuk hajmi juda katta emasligini, shuningdek, uning sekin-asta oshishini ko'rish mumkin.

Yuqoridagi mualliflar fikricha, sportchilarni mashg'ulotlarini rejalashtirganda, mashg'ulotlar mikrosikllari o'rtasida sportchilar tanasining to'liq tiklanishini ta'minlashni inobatga olish muhimdir. Boshqa mutaxassislar fikrlarini o'rganish natijasida, mikrosikldagi yuklamalarning umumiy darajasi yuqori ekanligi va sportchilarning faol dam olishga e'tibor berishlari zarurligi ta'kidlangan.

Boshqa mikrosikllarda esa yuklamani bosqichma-bosqich oshirishga yordam beradigan turli usullarni qo'llash tavsiya etiladi. Bunday mikrosikllar mazmuni asosida maxsus yo'nalishdagi mashg'ulotlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida olib boriladigan mashg'ulotlar bilan o'zgartirib qo'llash yotadi.

Biroq, mikrosikllarning tuzilishi va mazmuni haqida turli qarashlar mashg'ulot yuklamalarining o'lchami va yo'nalishi haqidagi mulohazalarning farqliligini aks ettiradi bu farqlar shundan dalolat beradiki, turli mualliflarning fikricha, mashg'ulotni rejalashtirishda mikrosikllarda turli yo'nalishlardagi va bir-biri bilan bog'liq vositalarni turlicha qo'llash kutilgan natijani taqdim etdi.

Bundan tashqari, ko'plab sport mutaxassislari mikrosikllarda katta va kichik yuklamalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar soniga e'tibor berish zarurligini ta'kidlaydilar.

Tayyorgarlik jarayonida maxsus va musobaqaoldi yuklamalarining kattaligi va yo'nalishlari o'rtasidagi ta'sirni hisobga olib, mashg'ulotlar tasniflanishi.

Keyingi yillarda turli sohalardagi yuklamalardan foydalangan holda, mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish masalalarini o'rganish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borildi.

Biroq mavjud manbalarni o'rganish natijasida aniqlanganidek, kurashda yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlash jarayonida maxsus tayyorgarlik ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar ilmiy asoslangan tarzda hozirgi kunda sport kurashi amaliyotida yetarlicha amalga oshirilmagan. Shuning uchun boshqa sport turlarida olingan tadqiqot natijalari asosida ilmiy-uslubiy jihatdan tayangan yangi metodlarni kiritish zarur.

Kurash bo'yicha malakali sportchilar tayyorgarligida mavjud bo'lgan bu muammo yechimiga erishish maqsadida ilg'or tajribali mutaxassislar va sportchilar o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi va savollarga javoblar olindi. Shu bilan birga, pedagogik kuzatish va mashg'ulot jarayonida kurashchilarning o'zini-o'zini nazorat qilish doirasida amaliy ishlar o'tkazildi.

Sport amaliyotidagi ilg'or tajribalarni o'rganish natijasida kurash mutaxassislari mashg'ulotlarni rejalashtirishda kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlardan foydalanish masalasini muhokama qildi. Mashg'ulotlarning birinchi variantida vazifalar bir tomonlama hal qilinishi, ikkinchi variantda esa hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlangandi.

Yuqorida keltirilgan ilg'or murabbiylar va sportchilar tajribalari, sport kurashi hamda turli sport turlari bo'yicha o'rganilgan adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishlari sifatida quyidagi turlarni qo'shish mumkin:

Maxsus chidamlilikni oshirish maqsadida uzoq davom etadigan va qisqa muddatli shiddatli mashg'ulotlarni amalga oshirish, tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar.

Bir vaqt yoki birin-ketin maxsus (ba'zi umumiy jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan) amalga oshiriladigan mashg'ulotlar.

Bu esa kurashchilarning organizmining quvvatlilik imkoniyatini aerob ish qobiliyatidagi uzoq davom etuvchi chidamlilik sifatini oshirishga mo'ljallangan mashg'ulotlar sifatida ko'riladi va umumiy chidamlilikni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Mikrosikllarni bunaqa rejalashtirishda sportchilar mushak faoliyatini aerobik ta'minlash orqali organizmdagi yog' va uglevodlarning harakat jarayonlaridagi eng yuqori imkoniyat ko'rsatkichi, kuchli jismoniy faoliyatning birinchi daqiqalarida uyg'onib, uzoq vaqt davomida davom etishi hisobga olinadi.

Misol tariqasida kurashchilarning bir kunda kichik tanaffuslar bilan sakkiz marta bellashuvda qatnashish holatlarini ko'rsatishimiz mumkin. Shu nuqtai nazardan musobaqa qoidalariga asosan yoki mashq sifatida o'tkaziladigan bellashuvlar musobaqa qoidalari bo'yicha 30-40% faoliyat jarayonida amalga oshirilishi ko'zda tutilgan. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, o'zgaruvchan shiddatli yuklamalardan foydalanish sportchilarning nafas olish jarayonlarini rag'batlantiradi. Bunga bellashuvlar orasidagi oraliqni kamaytirish va harakatlanish tezligini oshirish orqali erishiladi.

Aerobik jarayonlar mexanizmidan samarali foydalanish raqib qarshiligisiz harakatlarni rivojlantirish usuli bo'lib, yiqitishlar tezligini (chastota) 130-160 usullarda saqlash orqali amalga oshiriladi.

Anaerob ish qobiliyatini oshirish maqsadida qisqa vaqt ichida qo'llaniladigan mashg'ulotlar, anaerobik xususiyatga ega yuklamalar esa qisqa va tezkor ishlarni amalga oshirish uchun zarurdir, shuningdek, maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Masalan, mushak faoliyati organizmning energiya bilan ta'minlanishi alaktat va laktat tizimlari orqali real bajaradi.

Birinchi holatda mushaklar harakatining quvvat bilan ta'minlanishi to'qimalardagi zahira fosfat (TZF) birikmalari hisobiga eng qisqa oralik vaqt davomida sodir bo'ladi.

Ikkinchi holatda mushaklar va qondagi gemoglobinda mavjud bo'lgan kislorodning reaksiyaga kirishi natijasida ro'y beradi.

Organizm quvvatini ta'minlashning ushbu mexanizmi ellik soniyagacha davom etadigan faoliyatda eng samarali usuldir.

Bunday vaziyatda organizmning kislorodga bo'lgan talab va uning iste'moli o'rtasidagi nomuvofiqlik muhim ahamiyatga ega bo'ladi, va bajarilgan ishlarni qayta tiklash uchun dam olish davomiyligi uch daqiqaga yetishi tavsiya etiladi. Natijada, belgilangan vaqt ichida organizmda fiziologik moddalarni almashuvi jarayonining yakuniy mashulotlari hali to'liq tarzda organizmda amalga oshirib bo'lmaydi. Demak, eng ko'pi bilan 25-30ta usulni bajara olish ishlarini kiritish mumkin.

Uchinchi holatda kurashchilarning tezkorlik xususiyatlarini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar bunday turdagi mashg'ulotlarda 1-2 daqiqa davom etuvchi mashqlar qo'llaniladi.

V.N. Platon nazariyasiga ko'ra, bunday vaziyatlarda ishlarning samaradorligini oshirish uchun organizmga analitik va sintetik ta'sir ko'rsatadigan vositalarni oqilona tarzda almashtirib ishlatish zarur. Malumotlarga ko'ra, ko'rsatilgan talablarga muvofiq bajarilayotgan ishning shiddatini maksimal darajaga olib chiqish uchun bu faoliyatning 85-100% ga erishish imkoniyatini taqdim etish mumkin.

Biroq, yuqorida keltirilgan yuklamalarning eng yuqori samaradorligi sportchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirishda salbiy natijaga olib kelishi mumkin.

Agar mashg'ulotda sekin temp bilan ishlar bajarilsa, bu tezlik ko'rsatkichlarining o'sishiga to'sqinlik qiladi.

Tezkorlik sifatlarini bu tarzda rivojlantirish maqsadida quyidagi xususiyatlarga ega yuklamalarning qo'llanilishi ko'zda tutilgan: mashqlardan keyin charchash tushmasdan ilgari, yuqori ish qobiliyatini saqlash va charchash yuzaga kelganda - ish to'xtatilgandan so'ng, organizmning ish qobiliyatining uchta bosqichi kuzatiladi (va pasaytirilgan dastlabkidan yuqori, dastlabki holatlarning hisobga olinishi zarurligini ko'rsatadi).

Turtinchi holatda kurashchining kuch ko'rsatkichlarini oshirishga qaratilgan treninglar. Biroq kurashchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishning samaradorligi bilan bog'liq bo'lgan, musobaqa bellashuvlarida eng katta yuklama tushadigan mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar tanlanadi. Bu esa eng muhim shartlardan biri bo'lib, sportchilarning kuch sifatini oshirish quyidagi usullarga amal qilishni talab etadi: ish rejasi, ishning davomiyligi, qarshilik darajasi, mashg'ulotlar orasida dam olish tartibi, mashg'ulot jarayonida bajariluvchi mashqlar va ularning takrorlash soni. Sport kurashida tayyorgarlik vazifalarini hal qilishning vositalaridan biri mashg'ulotdir, bu esa turli og'irlikdagi raqiblar bilan mustaqil bajarish va h.k. ni o'z ichiga oladi.

Bunday vositalarni tanlashda tanlangan metodning asosiy harakatlarga nisbati inobatga olinadi va kuch sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan bellashuvlardan foydalangan holda, bitta yoki bir necha harakat elementlaridan iborat kombinatsiyali amallarni tanlash, shu jumladan kuch bilan bellashuv orqali kuch sifatini oshirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash mumkin.

Tartibga muvofiq ikkita mashg'ulot o'tkazilganda kuch sifatini oshirish mashqlari maksimal darajada 90-100%ga yetkazilgan doimiy shiddatda, kuchlanish maksimalga nisbatan esa 50% darajasidagi o'zgaruvchan shiddatda bo'lishi tavsiya etiladi. Ushbu mashg'ulot vositalari: birinchidan, kurashchining tezlik - chidamlilik va kuch fazilatlarini rivojlantiradi va mashqlarni bajarish davomida kurashchilarning charchamasligi uchun dam olish oralig'i yetarli darajada ta'minlangan; ikkinchidan, kuchlanish - tezkorlik holatlarining yetarli darajada ta'minlanishi e'tiborda bo'ladi. Mashqlarni takrorlash 50% gacha bo'lgan qarama-karshilik bilan 3-5 daqiqagacha davom etadigan bellashuv (YuQSga nisbatan dam olish oralig'ida 110-120 takror), maksimal holatning 90-100% darajasiga yetkazildi va mashqlarni bajarish jarayonida dam olish oraligi 1-2 daqiqaga teng bo'ldi.

Mashg'ulotlarning murakkab ta'siri ikki yo'sinda qo'llaniladi. Bunda kurashchilarning maxsus va umumiy jismoniy ko'nikmalarini oshirish jarayonida, mashg'ulotlarning farqlovchi tomonlari bir vaqtning o'zida va navbat bilan bajariladigan vazifalar miqdorini ko'paytirish orqali aniqlanadi. Shu jumladan, mashg'ulot dasturida galma-gal bajarish jarayonida izchil ravishda yoki bir vaqtda mashg'ulotga qo'yilgan vazifalar hal qilindi.

Birinchi holatda, mashg'ulot shartli ravishda bir nechta bo'limlarga ajratiladi. Masalan, tezlik sifatlarini yaxshilash ustida ishlash, so'ngra tez va qisqa muddatli ishlarni bajarish orqali maxsus chidamlilikni oshirish, keyinchalik uzoq muddatli mushak faoliyatini amalga oshirish uchun kerak bo'lgan umumiy chidamlilikni rivojlantirish.

Natijada, kurashchilarga kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlarda teng ravishda kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi vazifalarini hal qilish va yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash tizimida maxsus va umumiy chidamlilik ko'nikmalarini rivojlantirish, shundan so'ng kuch sifatini tarbiyalash vazifalarini amalga oshirish ko'zda tutiladi.

Mashg'ulot yuklamalarining kattaligi sport kurashida mashg'ulot davomida bajarilgan mashqlarning sportchilar organizmiga ta'siri hisoblanadi. Yuklamaning kattaligi sportchilarning ish qobiliyatini tiklash davomiyligini belgilaydi.

S.I.Gerasimovning ma'lumotlariga ko'ra, yuqori darajadagi yuklamalardan so'ng organizmning tiklanish jarayoni bir haftadan o'n kungacha davom etishi mumkin, lekin past darajadagi yuklamalardan so'ng u odatda bir necha daqiqadan bir necha soatgacha davom etadi. Yuklamalarning turli turlari haqida Yu.V.Veroxshanskiy, G.S.Tumanyan olib borgan tadqiqotlariga asoslanib, sport kurashida beriladigan yuklamalarni 5 ta guruhga ajratish maqsadga muvofiqdir: katta, sezilarli, o'rtacha, o'zgaruvchan va past.

Katta yuklamalar bu yuqori samarali jismoniy faoliyat - harakat natijasida bo'lib, ish davomida organizmda sezilarli o'zgarishlar yuzaga keladi.

Shu nuqtai nazardan, tolikishning yuzaga kelishi organizmning funksional ko'rsatkichlaridagi oraliq o'zgarishlar bilan bog'liq ekanligi bilan ifodalanadi. Demak, o'tkazilgan mashg'ulotlar hajmini belgilash uchun kurashchilar tayyorgarligi, mashg'ulotning yo'nalishi, uslubi va boshqa faktorlar inobatga olinishi zarur.

Mashg'ulotlarda katta yuklamalar bajarilishi sportchining organizm funksional ko'rsatkichlarida ba'zi o'zgarishlarga olib kelganiga qaramay, uning ish qobiliyatining keskin pasayishini yuzaga keltirmaydi. Biroq ushbu guruhdagi mashqlar sezilmaydigan charchash davrida amalga oshirilishi mumkin.

Ushbu ish faoliyati davomida sezilarli yuklamalarning ko'rsatkichlari umumiy yuklamalarning 70-80% qismini egallaydi. O'rtacha yuklama bilan bajariladigan mashqlar davomida organizmda aniq yoki noaniq charchash jarayoni yuzaga kelmaydi va o'rtacha yuklama miqdori katta yuklamaning 50% tashkil etadi. O'rtacha yuklama katta yuklamaga nisbatan 50%ni ko'rsatishi bilan xarakterlanadi.

Ortgan yuklamali mashg'ulotlar organizmning turli funksional tizimlarining faolligini oshiradi. Bu davrda charchash jarayoni ro'y bermaydi. Chu-nonchi, past yuklamali mashqlar ko'rsatkichlari katta yuklamali mashqlar umumiy hajmining 20% dan 30% gacha bo'ladi.

Maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarining mikrosikllarida mashg'ulotlarda yuklamalarning turli kattaliklari va yo'nalishlarini o'zgartirish.

Bu esa yana bir bor bu masalalardagi ushbu muammoning yetarlicha ilmiy asosga ega emasligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, ushbu masalani boshqa sport turlarida muvaffaqiyat bilan hal etilganligini tan olish zarur.

Ushbu masala yuklama hajmini o'rtacha va past darajada oshirmasdan ikki qo'shimcha mashg'ulot rejalashtirish orqali samarali hal qilinmoqda. Ko'p sonli mashg'ulotlar davomida kurashchilarning ahvolini nazorat qilishda pedagogik va tibbiy nazoratning ahamiyati katta. L.P. Matveev va boshqalar, fikrlariga ko'ra, sportchilar organizmi kunlik bioritmning o'zgarishi natijasida ertalab soat 6-7 da o'tkazilgan mashg'ulotlarning va kechki soat 21-22 da olib boriladigan mashg'ulotlarning samaradorligi kunning boshqa vaqtlarida o'tkazilgan mashg'ulotlarga qiyoslaganda, ancha pasayadi.

Qator tadqiqotlarda turli kattalikdagi va yo'nalishdagi mashg'ulotlar o'rtasidagi aloqani ratsional tarzda o'rganish, kunlik bioritmning qayta shakllanishi natijasida paydo bo'ladigan salbiy aspektlarni yo'qotishi haqida mulohazalar izohlangan. Bir kunda bir nechta mashg'ulotlar o'tkazilganda, ularning har birining yuklamalari hajmi bir kunda bitta o'tkaziladigan mashg'ulot yuklamalaridan past bo'lishi kerak

Biroq bir kunda ikkita mashg'ulot o'tkazish sportchilar organizmiga ta'siri samarali bo'lishiga qaramay, bu muammo mikrosikllarda yuklamalarni ratsional almashib o'tishining chuqur ilmiy asoslanishini talab qiladi.

Kurash mashg'ulotlarida har xil kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarning foydalanilishi muammoni hal qilishda juda muhim bo'lsa-da, ularning sportchilarning organizmiga va holatiga ta'siri haqidagi masala hal etilmagan. Shu jumladan, mavjud manbalar orasida ham bu muammo haqida yetarli ma'lumot topilmaydi. Bu o'rganilayotgan masalaning naqadar ahamiyatli ekanligini ko'rsatadi. Bizning o'rganishimiz ham aynan shu masalaga bag'ishlangan.[3]

Ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilish uchun yuqori malakali kurashchilar holati va organizmiga kun davomida beriladigan turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarning ta'sirini, mashg'ulotlar turining kuchi va ta'sir ko'rsatish tavsifini chuqur o'rganish zarur. Mazkur masalani hal etish mikrosiklda turli faoliyatlarni almashib o'tishning eng samarali tizimini yaratish va kurash bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda uning natijadorligiga erishish imkoniyatini taqdim etadi.

Kurashchilarni tayyorlashning ilmiy asoslari hujum harakatlaridagi texnikani g'alaba qozonishga yo'naltirilgan harakatlar orqali hujum qiluvchi, himoyalanuvchi va qarshi hujumga o'tuvchi sportchining eng samarali harakatlarini ishlab chiqish imkonini taqdim etadi. Malakali kurashchilarni texnik jihatdan tayyorlashda hujum harakatlarini o'tish juda muhim ahamiyatga ega.

Kurashchilarning hujum taktikalarini rivojlantirish uchun tayyorgarlik jarayonida tanlov samaradorligi ko'p jihatdan quyidagi omillarga bog'liq:

A) Kurashchining umumiy darajasi.

B) Kurashchilarning texnik-taktik ko'nikmalar darajasi;

V) Kurashchilarning murakkab nazorati.

Kurashchilarning hujum taktikasi musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishda paydo bo'ladigan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlarni qo'lga kiritishdir. Taktik tayyorgarlik kurashchilarda taktikani o'zlashtirish, musobaqalarda bellashuvlarni muvaffaqiyatli o'tkazishda zaruriy malaka va ko'nikmalarni rivojlantirish, shuningdek taktik mahoratni oshirishga qaratilgan.

Kurashchilarning taktika bo'yicha tayyorgarlikning asosiy maqsadi musobaqalarda g'alaba qozonish yoki yuqori natijalar ko'rsatish uchun kurashchini to'g'ri tayyorlash va raqobatni muvaffaqiyatli boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdir kurashchilarni musobaqalarda hujum harakatlari qat'iy belgilangan tuzilma va ularni namoyon qilish uchun talab qilinadigan harakatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlarini o'z ichiga oladi.

-kurashchilarning bellashuvlarida hujum harakatlari taktikasining uchta asosiy bo'limi mavjud:

-hujum faoliyatlarini tayyorlash taktikasi;

-jozibali tuzish strategiyasi;

-musobaqalarda ishtirok etish strategiyasi.

Malakali kurashchilarning musobaqadagi faoliyatini tahlil qilish hujumning ikki turini aniqladi: oddiy, ya'ni hujum darhol asosiy harakatdan keyin boshlanadi, va murakkab, ya'ni kurashchi ikkita yoki uchta turlicha harakatni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar uchun qulay dinamik holatni yaratadi). Ularning har ikkalasi davomli, bir butun harakat sifatida amalga oshiriladi

Kurashchilarning murakkab hujum harakatlarining ikki turini ajratib ko'rsatish qabul qilingan:

-qulay dinamik holatni yaratishning maxsus usuli hamda (unga bog'liq holda) asosiy usulni o'z ichiga oluvchi hujum;

-bir necha usullarni o'z ichiga olgan birikma hujumi. Ushbu hujum mantiqiy jihatdan bitta, sifat jihatidan yangi shakl bo'lib, qulay dinamik muhit yaratib beruvchi boshlang'ich harakatni va bu vaziyatdan foydalanuvchi boshqa usulning oxirgi qismini qamrab oladi.

Kurashchilarning hujum strategiyasini amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini hujum harakatlariga muvofiq ravishda taqsimlash uchta guruhga bo'linadi: (bu usullar yordamida texnik harakatlarni bajarish uchun qulay imkoniyatlar yaratiladi).

-bunday usullar, ular orqali kurashchi o'ziga kerakli raqibning himoya aksini keltirib chiqaradi (xavf tug'dirish, harakatni to'g'onlash, qamal qilish, o'ramga olish va muvozanatni buzish);

-kurashchiga foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyasini ta'minlaydigan usullar (chorlash); shunday usullar mavjudki, ularni amalga oshirganda raqib kurashchining ma'lum harakatlariga yoki e'tibor bermaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob qaytaradi, yoki bo'shashib qoladi (takroriy hujum, qayta chaqirish, qo'shiq aldash va boshqa).

Hujum kombinatsiyalarining o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul birlashtirib bir yaxlit hosil qilinadi va tanaffussiz bajariladi. Masalan, qo'llar bilan itarib, gilamga yiqitish - oldida to'siqdash; teskari oyoqni tashqaridan ushlab, qo'l va tanani tutgan holda zarba bilan ag'darish - qo'l va tanani tutib egilib ushlab tashlash.

Musobaqa bellashuvlarida kurashchilarning hujum strategiyalaridan ayrimlarini amalga oshirish, ko'pincha doimiy ravishda foydali natija bermaydi, chunki usulni bajarishga sarflanadigan vaqt raqib tomonidan qattiq qarshi turish choralarini ko'rishga imkon yaratadi.

Musobaqa bellashuvlarida aldamchi harakat - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan hamda raqibni himoyalashga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar va boshqa harakatlarni ichiga oladi.

Qo'shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinatsiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin.

Kurashchilarning sport tayyorgarligi tizimida alohidalash tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlarning kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqazo etadi. Texnik-taktik harakatlar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funksional imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim.

Maxsus va musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlarining ratsional mikrotuzilmalari: kunlik va haftalik mikrosikllar jarayonidagi mashg'ulotlar izchilligi, kurashchilar organizmiga harakat mexanizmining ta'siri samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan qo'shimcha mashg'ulotlarning uyg'unligi, mashgulotlarning umumiy sonini oshirish natijasida sportchilarning maxsus ish qobiliyati samaradorligi oshirildi.

Kurashchilarning maxsus va musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlarida mashg'ulot jarayonida qo'llanadigan turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashlab o'tish xususiyatlarining samaradorligini oshirish imkoniyatlari ko'rsatib o'tildi.

Maqolaning nazariy ahamiyati shundan iboratki, unda kurash bo'yicha talabalarning qobiliyatini oshirishning mavjud omillaridan biri sifatidagi umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida keng qo'llanuvchi katta yuklamalar tizimlashtirildi; katta yuklamali mashgulotlar sonini izchillik bilan oshirish uslublari ishlab chiqilib, ularning katta yuklamali mashg'ulotlardan so'ng tiklanish holatlariga faol ta'sirlari aniqlandi; mashg'ulotlarni ratsional almashlash asosida kurashchilarning maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarining mikrosikllari variantlari, turli kattalik va yo'nalishdagi mashgulotlarni tashkil etishning o'zaro bog'liqligi haqida ushbu maqolada yoritildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Jo'Rayev A. B. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kurash) //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 2. – C. 473-479.
- 2.Жураев А. Б. Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 2. – С. 574-579.
- 3.Juraev A. B. MORPHOFUNCTIONAL STATE OF JUDOKA ATHLETES FOR THE PREPARATION OF PROFESSIONAL TEACHING ACTIVITIES //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – Т. 4. – №. 5. – С. 579-583.
- 4.Жураев А. Б. Формирования развития спортсменов дзюдоистов к подготовке профессиональной педагогической деятельности //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 6. – С. 254-258.