



MALAKALI KURASHCHILARNI TAYYORGARLIK DAVRINING MUHIM XUSUSIYATLARI HAMDA TASHKIL QILISH JARAYONLARI

Yoʻldosheva Madhiya Bekmurod qizi

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat
va sport” kafedrası katta oʻqituvchisi*

e-mail: yuldoshevamadhiya93@gmail.com

Annotatsiya: *Sportchining sport kurashi musobaqalaridagi muvaffaqiyati uning individual tayyorgarligi tomonlarining optimal mosligiga bogʻliqdir. Shuning uchun zamonaviy sport tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik psixologik tayyorgarlik va tibbiy-biologik tayyorgarlik jihatlariga eʼtibor qaratish lozim.*

Kalit soʻzlar: *Tayyorgarlik, texnika, taktika, musobaqa, kurash, mashgʻulot, rivojlanish, tibbiyot, tamoyil, malaka, tasodif, koʻnikma, raqobat.*

Kurashchilarda tayyorgarlik bosqichlarining tashkiliy asoslari – sportning umumiy tizimiga hamda oʻquv-mashgʻulot jarayonlariga asoslanganligi bilan ahamiyatlidir. Tayyorgarlik bosqichlari bu – kurashchilarni musobaqalar uchun siklik oʻquv-yigʻin mashgʻulotlar rejasini tuzish, ularning jismoniy, ruhiy, texnik-taktik harakatlar samaradorligini oʻsishi uchun reja asosida amalga oshiriladi.

Kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlari odatda bir necha bosqichlarni oʻz ichiga oladi. Bu bosqichlar kurashchilarning jismoniy va ruhiy rivojlantirish hamda mukammal holatga keltirishga asos boʻlib xizmat qiladi. Kurashchilar uchun quyidagi bosqichlardan mashgʻulot jarayonida foydalanish tavsiya etiladi.

Kurashchilarni tayyorlash jarayoni bu mashgʻulot davomida murabbiylar tomonidan sportchini har bir yoʻnalishdagi rivojlanishini kuzatib borib uni tahlili asosida oʻzgartirishlar kiritib boradi. Bu jarayonlarning eng muhim jihati –

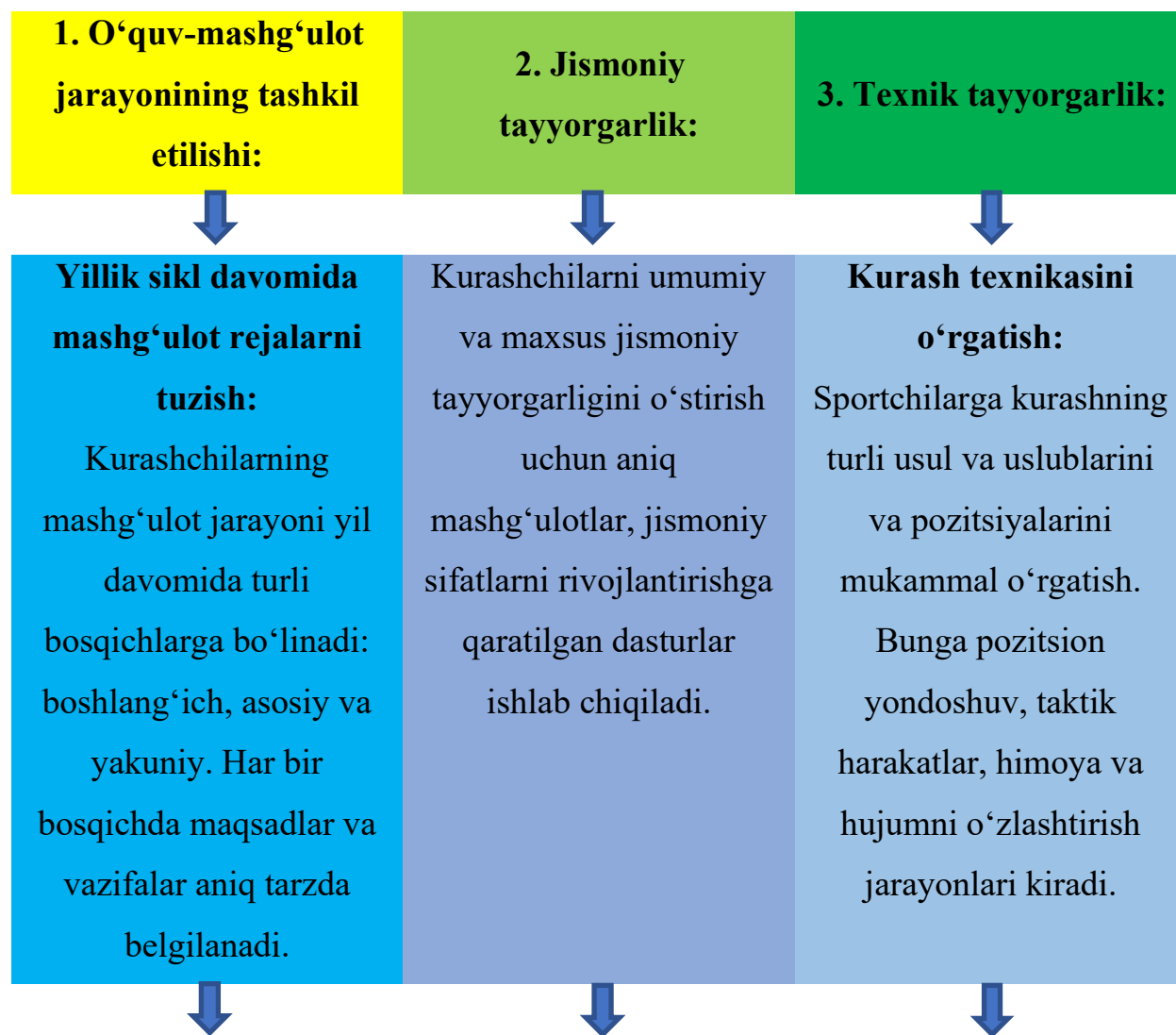


mashg'ulot jarayonini tizimli hamda kompleks bo'lishidir. Malakali kurashchilarni tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha olimlarning keltirgan ma'lumotlarini tahlil qilsak, ko'plab ilmiy izlanishlar va tajribalar mavjud.

R.N. Doroxov, (1995) N.Y. Lutovinovalarning ta'kidlashicha, mashg'ulot jarayonida yuklamalar ta'sirida organizmda hosil qilingan samaradorlik yangi yuklama berish oldidan to'la yo'qolib ketmasligiga erishish lozim. Bu holatda berilgan yuklamalar o'zgartiruvchi xususiyatga ega bo'lib, uzoq davom etgan mushak ish faoliyati natijasida organizmda ta'siri samarasi izlari hosil bo'ladi

Malakali kurashchilarni tayyorgarlik bosqichlarining tashkiliy

tuzilmasi







raqiblarning kurashgan videolarini tahlil qilish orqali taktika va strategiyalarni shakllantirish.	Sportchilarga o'zlarini musobaqalarga tayyorlash, maqsadlariga erishishga yordam berish.	mashg'ulotlar o'rtasida tiklanish va dam olish jarayonlari, jarohatlarning oldini olish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.	texnik va taktik mashqlar, raqiblar haqida tahlillar o'tkazish juda muhimdir.
---	--	---	---

E. G. Martirosov, V.V. Zebzeev, (2014) A.L. Poxacheskiy (2022) va boshqalar o'zlarining tadqiqot olib borishgan natijalari bo'yicha organizmning tiklanish aniq fazasini bir-biriga bog'liq bo'lgan 2 fazaga bo'lishni taklif qiladilar:

a) 1-faza – dastlabki tiklanish, bu bir necha daqiqadan bir necha soatgacha davom etishi mumkin albatta. Bu holat (somatik va vegetativ funksiyalarning o'zgarishi hisobiga organizm ish qobiliyatining tiklanishi homeostaz yo'nalishga ega bo'ladi);

b) 2-faza – organizm tizimlarida va to'qimalarida konstruktiv o'zgarishlar (javob reaksiyasining hosil bo'lishi uchun sharoit yaratiladi) [R.P Sinichenkoning (2018) fikriga ko'ra, mashqlanganlik darajasini oshirishni katta yuklamalarsiz tasavvur qilish qiyin, mikrosikllarni rejalashtirganda, mashg'ulotlar oralig'idagi ishning dastlabki davrini ham kiritish zarur. Xuddi shu davrda mashg'ulotlar jarayonlarni ijobiy tugatish uchun zarur bo'lgan organizmning javob reaksiyasini berishga sharoit yaratiladi S.S Tajibaev (2016) fikricha, mikrosikl mashg'ulotlarida yuklamalarning o'sishini (dinamikasini) o'rganish masalasi bo'yicha dasturiy ilmiy tadqiqot maktabiga taalluqli bo'lib, keyinchalik qator mualliflar bu muammo bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib bordilar A.R. Taymurov ishlarida quyidagi prinsipial holatlarga e'tibor beriladi: soxta tiklanish davrida bajarilgan ishni takrorlash vaqtida organizmda qayta yo'naltirish sodir bo'ladi; tiklanishdan so'ng



yuklama ta'siri izlari ostida bajarilgan ish ahamiyatsiz darajada bo'ladi; haqiqiy tiklanish davrida bajarilgan ishning maksimal samaradorligiga erishiladi

D.D.Safarova, N.Sh.Bobomurodov, I.A.Mirzabekov, N.A. Tastanovlar quyidagilarni ham hisobga olish zarurligini uqtiradilarki, organizmda tiklanish jarayonlari bir vaqtning o'zida sodir bo'lmaydi organizmning tiklanishniing asosiy jarayonlari vaqtida bo'lgan organizmning alohida ish funksiyalari to'laligicha tiklanmasa ham mashg'ulot yuklamalarini takrorlash uchun unumli bo'lgan asosan sharoit yaratiladi, deb hisoblaydi. Bu albatta ma'lumotlar asosida ba'zi bir mualliflar ishning turi va organizmning funksional tizimlari faoliyatiga uning ta'sirini hisobga olgan holda toliqishni aniq tavsiflashni taklif qiladilar

V.D. Timofeev, (2022) N.A Fedyayev, (2014) Xarlamovlar (2019) ta'kidicha, mavjud bo'lgan asosiy ilmiy adabiyotlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, ish bajarish va dam olishni ratsional ravishda olib borish mikrosikl hamda mashg'ulotlarining eng samarali rejalashtirish bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotlardagi turli xil yuklamalar uyg'unligi, organizmning alohida tizimlarining qayta tiklanmaganligi sportchini toliqishga olib kelishi mumkin. Ushbu kichik hamda katta yuklamalar uyg'unligi mashg'ulot jarayonlarini, aniq nazorat qilinmasligi oqibatida o'ta zo'riqish va toliqish sodir bo'lishidan ehtiyot bo'lish kerakligini takidlaydi

N.Sh.Bobomuradov tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda yuklamalar asosiy yo'nalishini o'zgartirish yo'li bilan organizmning nimaki tiklanish davrini qisqartirishga erishish mumkin, deb ta'kidlanadi. Demak, yangi berilgan yuklama bilan organizmga berilgan dastlabki yuklamalardan aniq toliqqan funksional tizimlarga ta'sir qiladi. Tiklanish jarayoni dastlabki yuklama ta'sirida talab darajasida tezlashadi

M.P. Sasin fikricha, bu qoidalarga rioya qilish, katta holatda yuklamalar bilan o'tkaziladigan mikrosiklda aniq mashg'ulot sonini oshirish yuqori bo'lgan sport natijalariga erishishda asosi bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida



beriladigan yuklama bilan mashg'ulotlarining 4 ta turidan foydalanish (katta, ahamiyatli, o'rtacha, past) quyidagi tartibda turlarga bo'linadi:

a) uzoq va qisqa muddatli, lekin maxsus bo'lgan chidamlilikni shiddatli rivojlantiruvchi mashg'ulotlar;

b) maxsus aniq kuch va tezlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashg'ulotlar;

v) bir necha marotaba jismoniy sifatlarni birin-ketin yoki bir vaqtda kompleks rivojlantiruvchi asosiy mashg'ulotlar.

Demak, mashg'ulot yuklamalarini kattaligi va yo'nalishiga ko'ra oqilona almashlab olib borish asosida mashg'ulot jarayonini shiddatini va samaradorligini ancha oshirish mumkin

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilish uchun yuqori malakali kurashchilarning aniq holatiga va organizmiga bir kunda beriladigan bir necha xil, turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarning ta'sirini, mashg'ulotlar asosini kuchi va ta'sir qilish tavsifini chuqur o'rganish talab qilinadi. Mazkur masalani yechish asosan mikrosiklda turli mashg'ulotlarni bir xil almashlab o'tishning optimal tizimini ishlab chiqish va kurash sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda uning samaradorligiga erishish imkoniyatini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: Zar qalam, 2004.
3. Mirzaqulov Sh. Belbog'li kurash nazariyasi uslubiyati. – T. 2013.
4. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish DZYUDO. T. 2017