



MALAKALI KURASHCHILARNI MUSOBAQA DAVRIGA TAYYORLASH TIZIMIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

Yo'ldosheva Madhiya Bekmurod qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi katta o'qituvchisi

mathiyayuldosheva@gmail.com

Annotatsiya: *Malakali kurashchilarni musobaqaga tayyorlash bir nechta bosqichlarni qamrab oladi. Bu bosqichlar amaliyotda qanchalik darajada mukammal hamda to'g'ri bajarilganligi sportchini natijaga erishganidagina bilinadi.*

Kalit so'zlar: *Kurash, sport, ruhiy holat, vaziyatni idrok etish, yuklama, malaka, tizim, harakat, musobaqa faoliyati, mashqlar kompazitsiyasi, bellashuv.*

Individual yondashuv kurashchilarning individual - tipologik xususiyatlarini hisobga olish bilan belgilanadi. Ushbu holda hal etiladigan vazifalar o'quv materialining tez va sifatli o'zlashtirilishni ta'minlashga, shuningdek, kurashchiga raqib bilan bellashuvlarda natijali harakat qilishga yordam beradigan hatti - harakat usullarini hosil qilishga borib taqaladi.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv va sport takomillashuvi bosqichlarida individual yondashuv murabbiyga individual faoliyat uslubini shakllantirishga va kurashchining musobaqalarga bo'lgan bevosita psixologik tayyorgarligini ta'minlashga imkon yaratadi.

Yuqori malakali kurashchilar musobaqada ishtirok eta turib, o'zlarining texnik mahorati darajasini namoyish qiladilar. U o'z navbatida, jismoniy sifatlarning ma'lum bir rivojlanish imkoniyatlariga asoslanadi. Demak, jismoniy tayyorgarlik,



jumladan, tezkor - kuch sifatlari darajasidan sportdagi natijani belgilab beruvchi texnik harakatlar jamg'armasi shakllantiriladi hamda keyinchalik mashqlantiriladi.

Agar misol uchun O'zbekiston chempionati musobaqa chempionlari va sovrindorlarining shaxsiy natijalari aks etgan musobaqa natijalariga nazar solsak, shu narsa ko'zga tashlanadiki, yetakchi sportchilar asosan o'zlarining hujum imkoniyatlarining yetarli darajada turli - tuman va yuqori darajasini ko'rsatadilar: A - da 8ta bellashuvdan 5 tasini "halol" bilan, D- ye 7 tadan 4 tasini "halol" bilan, I - v 6 tadan 6 tasini "halol" bilan, N - v 7tadan 6 tasini "halol" bilan yakunlagan. Biroq shu narsa xavotir o'yg'otadiki, ba'zi yetakchi kurashchilarda, afsuski, himoya harakatlari samaradorligi bo'sh, ularda u model ko'rsatkichlardan o'rtacha 10 - 20% ga past. Masalan A - da faqat 42%. X - da - 46%, D - da - 36 %, N - da - 38%. I - da - 33%, H - da - 39%, U - da - 40%, J - da - 37%, D - da - 30%, A - da - 34%. Bunday holat ushbu kurashchilarni O'zbekiston chempionatiga tayyorlash usuliyatida yo'l qo'yilgan asosiy kamchiliklardan biri hisoblanadi. Natijada, bu kamchilik halkaro musobaqalardagi natijalarga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bunday kamchiliklardan qanday holi bo'lish mumkin? Ehtimol, yakkama-yakka olishuv jarayonini tashkil qilishning yuqori darajada yangi mushaklararo munosabatlarini ta'minlovchi yuksak imkoniyat hisobigadir, ya'ni bu kelgusida kurashchilarning texnik tayyorgarligi darajasining oshishiga olib keladi.

Biz yuqori malakali kurashchilarning musobaqa faoliyati tahliliga e'tibor qaratib qo'llaniladigan individual texnik - taktik harakatlar jamg'armasini aniqladik. Misol uchun musobaqa faoliyati natijalariga murojaat qilamiz. Unda musobaqa faoliyatining integral parametrlari va asosiysi, qo'llaniladigan texnik harakatlar hajmlari berilgan. O'zbekiston chempionatida 60kg vazn toifasidagi texnik harakatlarni bajarishda ko'p tarqalgan urinishlari qo'yidagilar hisoblanadi: orqadan chalish, yondan to'ntarishlar va tizzalardan beldan oshirib tashlashlar, ularning foiz nisbatlari muvofiq ravishda umumiy songa nisbatan birinchi holda 20% ni, ikkinchisida 20% ni va uchinchisida 17% ni tashkil etadi. Lekin usullarning o'zini amalga oshirish samaradorligi ma'lum bir jihatdan boshqa bog'liqlikka ega, agar



orqadan chalish, yondan to'ntarish va tizzalardan beldan oshirib tashlashlar hujumda 14% dan 29% gacha ishonchli bo'lsa, oldidan chalish, muvozanatdan chiqarish va o'tqazib qo'yishlar 100% samarali, garchi ularni amalga oshirishga intiluvchilarda son jihatdan umumiy hajmdan faqat 16% ga teng. Shunday qilib, mazkur sportchining qo'llaniladigan individual texnik - taktik harakatlari jamg'armasi ma'lum. Demak, uning uchun shunday maxsus mashqlarni tanlash mumkinki, ushbu tanlangan mashqlar kompleksi ko'p jihatdan o'zining tashqi ko'rinishiga ko'ra sportchining sevgan "shoh" usuli bilan o'xshash bo'lishi lozim. Keyinchalik shu sportchi uchun usullarni amalga oshirishda ko'proq qatnashadigan mushak guruhlariga tezkor - kuch tayyorgarligi dasturini ishlab chiqish va asoslab berish mumkin.

Hozirgi paytda bir nechta tipdagi sportchilar mavjud: birinchilari - bu yuksak darajada hujum qilish imkoniyati hamda kuchli himoyaga ega sportchilar (bunday kurashchilar juda kam va ko'pchilik hollarda faqat ular chempion bo'ladilar); ikkinchilari shunday sportchilarki, ular ham hujum harakatlarini yaxshi egallaganlar, lekin himoyasi bo'sh, (ular ham ko'pincha musobaqa sovrindorlari qatoridan joy oladilar), uchinchilari himoya darajasi past bo'lsa ham raqibning hujum harakatlaridan mukammal himoyalana oladilar va shuning uchun ham sovrinli o'rinlarni egallaydilar; to'rtinchilari - bular shunday kurashchilarki; ularning malakasi pastroq, odatda, hujum va himoya harakatlari darajasi ularda past (tabiiyki sportda yuqori natijalarga kam erishadilar).

Shu sababli tayyorgarlikning tarkibi bo'lgan raqib hujum harakatlaridan himoyalaniish, shuningdek, texnik - taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda ish hajmlari harakat faolligi tipiga bog'liq holda tabaqalashtirilgan yondashuvga ega bo'lishi kerak, lekin bizningcha, u gilamda o'tkazilgan vaqtning kamida 40 - 50% ni tashkil qilishi kerak. Faqat shundagina kurashchilarning sport natijalari darajasi oshayotganligi to'g'risida ishonch bilan gapirish mumkin.

Ishning bajarilish hajmlari tahlilida batafsilroq to'xtalib o'tamiz. Aniqlandiki, malakali yetakchi kurashchilar bir mashg'ulotda tik turishda ishlash



vaqti 154 daqiqani tashkil etdi, ushlab olish uchun kurashish kabi mashg'ulot uchun 10 daqiqa ketdi, qolgan 84 daqiqani sportchi o'quv - mashg'ulot bellashuvlariga sarfladi. Bu sportchida ish hajmlarining bunday nisbatlari unga yuqori sport natijasiga erishishga yordam bermaydi, chunki musobaqa faoliyatida unda hattoki texnik harakatlarni bajarishga urinish qayd qilinmadi. Muvofiq holda, ta'kidlash mumkinki, kurashga sarflangan vaqt foydali harakatning past koeffitsienti bilan o'tgan. Bundan tashqari, ushlab olishlar uchun kurashga sarflangan ishning juda kichik hajmi (hammasi bo'lib 10 daqiqa) past natija sababi hisoblanadi. Shuning uchun har qanday hujum harakatlarini amalga oshirish uchun oldindan o'zining "shoh" ushlab olishlarini qo'llab ko'rish zarur. Faqat shundagina belgilangan tayyorgarlik harakatlarini amalga oshirishga kirishish mumkin. Bu tayyorgarlik harakatlari, o'z navbatida, usullarni o'tkazish uchun samarali start dinamik vaziyatlarni yaratishni ta'minlaydi.

Ushbu tavsiyalar ziddiyatli, biroq ular tayyorgarlik jarayoni hamda mashg'ulot vazifalari vositalari va uslublarini tanlash yo'nalishini belgilab bera olishi mumkin.

Boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha (uning yordamida musobaqalar natijalari va tayyorgarlik jarayonining borishi tahlil qilingan), ya'ni raqib hujumlaridan himoyalanih ishonchliligi koeffitsienti bo'yicha malakali kurashchimizda jiddiy tafovutlar aniqlandi. Musobaqalarda u 80% himoya darajasini ko'rsatgan bo'lsa, mashg'ulot jarayonida esa 100% darajani ko'rsatdi. Muvofiq ravishda musobaqalarda bunday past darajada himoyalanih parametrlariga ega bo'la turib, yuqori natijalarni ko'zlab bo'lmaydi. Chunki tayyorgarlik davomida 80% himoya ishonchliligi koeffitsentiga ega bo'lish mumkin. Bu ko'p jihatdan avval o'rganilmagan yangi kombinatsiyalar va texnik harakatlarni takomillashtirishda o'zini oqlaydi. Lekin musobaqalar mobaynida bu ko'rsatkichlar maksimal kattalikka 95 - 100% ga ega bo'lishi zarur. Faqat shundagina yuqori darajadagi himoya, ba'zi hollarda esa, amaliyotda kuzatilishicha, yuqori sport natijasi ta'minlanilishi mumkin.



Bizning kurashchimizning harakat faolliklarini tahlil qiladigan bo'lsak, bu yerda ham tayyorgarlik jarayoni va musobaqa talablari o'rtasida tafovutlar mavjud. Mashg'ulotda muvaffaqiyatli hujum oralig'i 50 soniyaga teng, musobaqalarda esa bu juda ham past ko'rsatkichda. Umumiy hujum oralig'i birinchi vaziyatda 40 soniya, bu esa ham tayyorgarlik jarayonida, ham musobaqalarda juda yuqori harakat faolligidir, lekin bu usullar bajarilishining past samaradorligini yuzaga keltirgan nomuvofiqlik sifatida qayd qilingan. Bunday yuqori harakat faolligi ham samarali bo'lishi mumkin (ayniqsa bellashuv "halol" bilan yakunlangan paytda), lekin baribir, agar bu sportchi shakllanib bo'lgan bo'lsa, o'zining yorqin ifodalangan kurash olib borish uslubi bilan yuksak va ishonchli natijaga erishmasa, unda qaysidir jihatdan uning istiqbolsiz ekanligi to'g'risida xulosa qilish mumkin.

Ushbu masala yuzasidan xulosa qilib ta'kidlash joizki, mashg'ulotlar jarayonining sharoitlarini musobaqa faoliyati talablariga nomuvofiqligi oqibatida yo'l qo'yilgan bir qator xatolar nafaqat bitta sportchiga, balki ko'pchilik boshqa kurashchilarga ham xosdir. chunki murabbiyning kurashchilarning texnik - taktik tayyorgarligini takomillashtirish usuliyatiga bo'lgan an'anaviy yondashishi aniq raqamlarda ifodalangan obyektiv axborotga ega bo'lmay turib bu haqda tushunishi hamda o'ylab ko'rishi juda qiyin. Bunday raqamli axborot olingandan so'ng mashg'ulot jarayonining mazmuni hamda uning borishini boshqarishni tashkil qilishni jiddiy qayta ko'rib chiqish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. –Toshkent, 2017-yil.
2. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. –Toshkent, 2015-yil. -142 b.
- 3 Abdurazzaqov X.A., Odilov F.R. Kurash. –Toshkent, 2017-yil. -128 b.