

SPORT KURASHCHILARINI O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONIDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI

Isayev Iqboljon Burxonjonovich

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini o‘qituvchisi,

Mamatxojayeva Dilfuza Xamidullo qizi

Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс.

Key words: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process.

Ilmiy tadqiqot ishining dolzarbligi shundaki sport kurashi bilan shug‘ullanuvchilarni umumiy bosqichlarda tezkor-kuch tayyorgarligining quyidagi asosiy metodlari ularning qisqarish tezkorligiga yo‘naltirilgan mashqlar; yugurish tayyorgarligi, sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishiga to‘g‘rilangan, yugurish texnikasini yaxshilash va uning tezkorligini oshirish; tezkor-kuch xarakteridagi mashqlar va maxsus texnik usullarga yaqinlashtirilgan mashqlar.

Kurashchilarni tezkor-kuch sifatini tarbiyalash uchun quyidagi trenirovka metodlari qo‘llaniladi: tezkor-kuch mashqlarini og‘irliksiz bilan takroriy bajarish metodi; mashq metodi, aralash rejimda mushak ishlari paytida bajariladigan.

Bolalik va o‘smirlik yoshida egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qulay zaminga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun cho‘ziluvchan mashqlar tipik hisoblanadi, mazkur mashg‘ulot chegarasida mumkin bo‘lganga qadar harakat amplitudasini asta-sekin ortib borishni ta‘minlaydi. Cho‘zilishga doir mashqlar o‘zida odatda, asosiy va yordamchi gimnastikadan elementar harakatlarni namoyon qiladi, u yoki bu mushak guruhlari, bog‘lamlariga (oyoq, qo‘l, gavda, bo‘yin mashqlari) tanlab ta‘sir qiladigan.

Tadqiqot maqsadi shundan iboratki sambo kurashchilarini mashg'lot jarayonida jismoniy sifat ko'rsatkichlarini takomillashtirish bo'yicha taklis va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Egiluvchanlik mashqlari snaryadsiz, gimnastika devori va boshqa snaryadlarda, to'ldirma to'plar, gantellar, sheriklar bilan bajarilishi mumkin. Bu mashqlarda amplituda xususiy kuchlanish bilan oshiriladi – oyoq yoki qo'llarni siltash harakatlari paytida yoxud tashqi kuchlarni quyish hisobiga, masalan juftlik mashqlarida sherikning kuchlanishi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli harakatli va sport o'yinlari, mashqlar katta harakat amplitudasi bilan bajariladigan (buyumlarsiz va buyumlar bilan), bo'g'imlar, bog'lamlari va mushaklarni mustahkamlash mashqlari bilan birgalikdagi egiluvchanlik mashqlari amalga oshiriladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish tempi ularning maqsadli belgilanishi va xarakteriga, shuningdek shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq ravishda o'rnatiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy metodi mashqni takroriy bajarilishidir. Egiluvchanlikni muntazam takomillashtirish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini ko'p karra takrorlashlardan so'ngina faqat (10-15 marta) harakat amplitudasining ortishiga erishish mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirish paytida eng katta effektga shunday holatda erishish mumkin, agar mashg'ulot har kuni yoki bir kunda ikki marta o'tkazilsa. Undan tashqari, bolalar va o'smirlar bu mashqlarni ertalabki badantarbiya vaqtida mustaqil bajarishlari kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni

Pedagogik va tibbiy-fiziologik tadqiqotlar ma'lumotlari yosh sportchilar mashg'ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun jismoniy mashqlardan foydalanishda vosita va metodlarini ratsional qo'llash yo'li bilan yuklamani puxta me'yorlashning maqsadga muvofiqligini tasdiqladilar. Mashg'ulotning vosita va metodlaridan noto'g'ri foydalanish paytida, yuklamani kuchaytirish bolalar va o'smirlar organizmiga salbiy ta'sir qilishi mumkin, shuning uchun ham organizm charchoqdan saqlashda velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlardan foydalanishi ma'quldir.

Bolalar va o'smirlar umumiy chidamliligini rivojlantirish asosiy masala shuning uchun quyidagi metodlar ma'qul hisoblanadi: bir tekislik metodi, trenirovkaning uzluksiz metodining har xil davrlarida variantlari, o'yin metodi, aylanma trenirovka metodlari foydalidir.



Chidamlilikni rivojlantirish qaysidir metodlardan biriga afzallikni berish o‘rinsizdir. Yillik trenirovka tsiklining har xil davrlarida bu metodlarning optimal birligidan foydalanish zarur.

Chidamlilikni rivojlantirish bilan bog‘liq bo‘lgan mashg‘ulot yuklamalarini puxta me‘yorlash darkor. 11-12 yoshdan yengil atletika mashg‘ulotlarini boshlayotgan sportchilar uchun yugurishdagi chidamlilikka doir mumkin bo‘lgan mashg‘ulot yuklamalarini keltiramiz.

Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida yosh sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga katta e‘tibor berish darkor. Bu bosqichda tor ixtisoslashgan tezkor tayyorlashga o‘rin qolmaslik lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida tezkor-kuch mashqlari, (bevosita tezkorlik mashqlari bilan birgalikda, lekin kichik hajmda) qiyinlashtirilgan sharoitda bajarilishi lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari og‘irliksiz va og‘irliklar bilan sakrash hamda sakrovchan mashqlar hisoblanadi, maxsus yugurish mashqlari, to‘ldirma to‘plar va qopchalar bilan mashqalar, qum bilan to‘ldirilgan: shtanga, tosh, gantellar bilan mashqalar; barcha har xillikda sprinter yugurishi; tepalikka yugurish; qumloq yerda yugurish va h.k.

Tezlik darajasining bir xil bo‘lishidan qochish uchun, «tezkorlik to‘sig‘i»ning paydo bo‘lishi va trenirovka jarayonining samaradorligini chuqurlashtirilgan ternirovka bosqichida oshirish, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashning quyidagi metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq: tezkor-kuch mashqlarini takroriy qo‘llash metodi; strukturasi aynan bir xil musobaqa mashqlari (dinamik kuchlanishli takroriy metod); bu paytda kuchli zo‘riqish chegarasida nisbatan yengil yuk maksimal tezlik bilan bajariladi; asosiy tezkorlik mashqini takroriy bajarish metodi, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan, maksimal tez tempda, optimal harakat amplitudasini saqlash bilan (standart sharoitda); yengillashtirilgan sharoitda tezkorlik mashqlarini bajarish metodi. Harakat tezligini oshirish jarayonida yetakchi rol tezkor-kuch mashqlaridan takroriy foydalanish metodiga, strukturasi aynan bir xil musobaqa metodiga (dinamik kuchlanishli takroriy metod) ajratilishi lozim.

Kuchni tarbiyalashning asosiy vazifalari shug‘ullanuvchilarning barcha harakat apparati mushaklar guruhini mustahkamlash, asosiy mushak kuchlanishini (dinamik va statik harakatlardagi) namoyon qila bilishni tarbiyalash, shuningdek har xil sharoitda mushak kuchidan ratsional foydalanish qobiliyatini shakllantirish hisoblanadi. Yanada ko‘proq sezilarli o‘rin kuch mashqlariga ajratilishi lozim, mushak guruhlariga tanlab ta’sir ko‘rsatish imkoniyatiga ega bo‘lgan, tanlangan



sport turida kuchlanishning namoyon bo'lishi uchun strukturaviy muhim bo'lgan. Bu mashqlarni tanlash sport turining xususiyatlari bilan shartlangan bo'lishi kerak, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan. Bunday mashqlarga strukturasi bo'yicha nerv-mushak kuchlanish xarakteri asosiy (musobaqa) mashqlari bilan o'xshashlikka ega bo'lgan mashqlar kiradi, shuningdek mushak guruhlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar, tanlangan sport turida yaxlit faoliyat bilan bajarish paytida asosiy yuklamani olib yuradigan.

Yosh sportchilarda mushak kuchlarini rivojlantirishning asosiy metodlari vazn chegarasi atrofida og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (maksimal kuchlanish metodi); tezkor-kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (dinamik kuchlanish metodi); statik kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi.

15-16 yoshli sportchilarning kuchini tayyorlash bo'yicha tavsiyanoma keltirilgan, 1-2 yillik sport mashg'uloti stajiga ega bo'lgan. Bu tavsiyanomalar og'ir atletika bilan ixtisoslashmagan yosh sportchilarga berilgan.

Xulosa: sport kurashi bilan shug'ullanuvchilarning kuch qobiliyatlariga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va mashg'ulotni jo'shqinligini oshirish maqsadida shunday mashqlardan foydalanish darkor, qarshilik ko'rsatish bilan juft va guruhli mashqlar, «to'p uchun kurash» o'yini, akrobatika, snaryadlarda gimnastika mashqlari va h.k.

Agar o'rta yoshdagi o'spirinlar uchun asosiy vazifa muskullarni yaxlit rivojlantirish hisoblansa, unga alohida urg'u bermasdan shunday tanlangan sport turida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan, mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratish kerak, u holda katta yoshdagi o'spirinlar mashg'ulotlarida yana ko'proq e'tibor bu mushaklar guruhini rivojlantirishga ajratish darkor. Bunday paytda asosiy (musobaqa) mashqlarga kuch mashqlarining «strukturaviy muvofiqligi»ni hisobga olish lozim. Birinchi navbatda vositalarini tanlashga e'tibor qaratiladi. Mushak ishlari rejimi bo'yicha asosiy mashqlarga o'xshash tegishli mashg'ulot yuklamalari ishlab chiqilishi lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. N.A.Tastanov "Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubi" Darslik. T. 2017.
2. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
3. Tashnazarov D. Y. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild) //O'quv qo'llanma. Toshkent. – 2019. – T. 210.



4. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 163-169.

5. Кубитдинов Ж. А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларини махсус-куч тайёргарлиги ахамиятини педагогик тажриба асосида ўрганиш. – 2022.

6. Ташназаров Д. Ю. Курашчиларни техник тайёргар-ликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.

7. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.

8. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 157-162.

9. Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О причинах неудачного выступления сборной команды узбекистана по греко-римской борьбе на олимпийских играх токио-2020. Journal of new centry innovations. Volume – 1_ march 2022. 405.

10.Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.

11.Yuldashevich T. D. et al. Optimalization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.

12.Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 60-63.

13.Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.

14.Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.

15.Arolovich S. R. Kurashchilarni mashg ‘ulot jarayonida texnik-taktik mahoratni oshirish //intellectual education technological solutions and innovative digital tools. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 684-688.



16. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.

17. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.

18. Сабитжонович Т.С. Эффективность технико-тактических действий борцов греко-римского стиля //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 348-351.

19. Abdurakhmonovich K. J. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 106-108.

20. Сабитжонович Т.С. Планирование тренировочного процесса квалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 343-347.

21. Kubitdinov J. A. Development of Tactical Training of Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 109-111.

