

## SPORT KURASH TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK DARAJASI

Melimuratov Azizbek Xolmurod o‘g‘li

O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport Universiteti

Magistranti

### Annotatsiya

Maskur ilmiy tadqiqotda sport kurashi bilan shug‘ullanuvchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalarini oshirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar to‘g‘risida fikr yuritilgan bo‘lib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish sport kurash turi bilan shug‘ullanuvchilarining organizimiga ta’siri o‘rganilgan.

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

### Абстрактный

В данном научном исследовании дано мнение о научных исследованиях, направленных на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности борцов, а также изучено влияние развития физических качеств на организм борцов.

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

### Abstract

In this scientific research, an opinion was given on the scientific research aimed at increasing the general and special physical fitness levels of the wrestlers, and the effect of the development of physical qualities on the body of the wrestlers was studied.

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

**Tadqiqotning dolzarbligi:** Mamlakatimizda hozirgi davrda sport kurash turlarining mashg‘ulot jarayonlari, sportchining jismoniy va ma’naviy sifatlarini



rivojlantirishga, uning bilim darajasini to'xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to'liq pedagogik natijaga erishiladi.

Sport trenirovkasining shunday yo'nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo'lmasdan shaxs qobiliyatni har tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

**Tadqiqot maqsadi** shundan iboratki sport kurash turi bilan shug'ullanuvchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida bajarayotgan mashqlarining mohiyatini anglashlari uchun nazariy bilimlar berish uslubini rivojlantirish.

**Tadqiqot vazifasi 1** – Shu vaqtgacha yozilgan adabiyotlardagi umumiy va maxsus mashqlar to'g'risidagi bilimlarni o'rganib chiqish.

2 – Yig'ilgan bilimlarni umumiy taxlil qilish va umumiy xulosa chiqarish.

Sport mashg'uloti ikki yo'nalishni; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini tarkiban birlash-tiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organlar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil harakat, ko'nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo'lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taominlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikniham, maxsus tayyorgarlikniham, mashg'ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyorgarlikning orasida o'zaro uzviy bog'liqlik mavjud. Ularning o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu jihatlarini ajratmaslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zining xususiy funksiyalari, vosita-lari, usullari va shuningdek, mashg'ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.



Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining mu'im omilidir, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa sportchi rivojlanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita ta'sir qiluvchi omildir. Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyatlariniham aks ettirishi lozim. Chunki, alohida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi.

Kuzatganimizdek, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida turlicha bo'ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo'lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasidahar doim, ko'p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining ma'orati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishonirishga urinadilar. UJTninghajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirishhisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlashhisobiga qisqartilishi kerak. Mashg'ulot turkumlarida UJT va MJTning o'zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezosiklida UJT ustunlik qiladi, keyin-chalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqichida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o'rin egallaydi.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

- 1) Tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulot-jarayoni takomillashtirishni mo'iyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o'tkaziladi;
- 2) navbatdagihar bir mashq oldingi o'tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, mustahkamlanadi va chuqurlashti-riladi.
- 3) mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o'sishi umumiy tendensiyaga to'g'ri keladigan darajada bo'lishi kerak.

Birinchi qoidaning mu'impligihech qanday shub'a qoldirmaydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxslisoblanadi. Navbatdagi mashg'ulotning oldingi mashg'ulot iziga joylashtirish samarasi to'g'risida gap borganda, organizmda sodir bo'ladigan ijobiy o'zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziq)lar tushuniladi, ular ish qobili-yatining o'sishi, sifatlarining, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.



Haftada o'tkaziladigan barcha mashg'ulotlarning (xaftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga taosiri bir xil bo'lmaydi. Bir xil nagruzkalar to'liq tiklanishdan keyin boshqalari o'ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsagahar xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqarishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funk-siyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qonhosil qilish, chiqa-rish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to'g'ri tanlansa, mashg'ulot nagruzkasi shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanish-ning barcha shakl va vositalari mashg'ulot jarayonidahar 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg'ulotlar o'rtasidaham (cho'zish, bo'shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi balandharorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar vahokazo) shuningdek, to'q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko'k choy, morfonchilar uchun piyovalar vahokazo)lar beriladi. Biroq, mashg'ulotninghar xil davr va bosqichlaridaholatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ishhajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurliginihisobga olganholda belgilanadi.

Nagruzka va dam olishning navbatlashuvini ko'rib chiqib biz mavxum nagruzka to'g'risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashg'ulotda nagruzkahajmi, shiddati to'xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo'lishi mumkin. Masalan, agar butun A nagruzka qo'llanilsa, albatta, shu nagruzkadan keyin to'liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B nagruzkani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A nagruzka uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi.

Mashg'ulot nagruzkasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashg'uloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, nagruzkani dinamikasi (hajmi va shiddati bo'yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal nagruzka» tushuncha-sini ko'plar organizm funksional inkoniyatining ni'oyasida turgan «o'ta og'ir nagruzka» bilan chalkashtiradilar. Maksimal nagruzka organizmga maksimal talab qo'yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Nagruzkaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zidham bo'lishi mumkin. Nagruzkani maksimal oshirish-dan oldin organizmni asta-sekin bunday



nagruzkaga ko'nik-tirish lozim. Organizmni ko'niktirish uchun esa, mashg'ulotninghar bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan vaharakatchan bo'ladi.

### **Xulosa**

Mashg'ulot nagruzkasini oshirish davomida sport turining mohiyatiga qarab uning hajm va shiddati o'zgaradi. Nagruzkahajmi qanchalik katta bo'lsa, shunchalik izchil o'zgartirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida nagruzka asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o'ta stressli nagruzkalar bundan mustasno) to'liqsimonharakat xarakterlidir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. В.Н.Платонов. – «Общая теория – подготовка спортсменов в олимпийском спорте». Олимпийская литература. Киев-1997
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991.
4. N.A.Tastanov. – «Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati» Darslik. Toshkent -2017
5. N.A.Tastanov. – «Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati» Darslik. Toshkent -2015
6. 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.
7. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.
8. Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.
9. 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.





10. 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.
11. Кубитдинов Ж. А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларини махсус-куч тайёргарлиги аҳамиятини педагогик тажриба асосида ўрганиш. – 2022.
12. Ташназаров Д. Ю. Курашчиларни техник тайёргар-ликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
13. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
14. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 157-162.
15. 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.
16. Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.
17. Yuldashevich T. D. et al. Optimalization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.
18. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
19. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.
20. Сабитжонович Т.С. Эффективность технико-тактических действий борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 348-351.

