



KURASHCHILARNING TEXNIK TAYORGARLIGINI MAXSUS HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Mamarajabov Said Mamarasul o'g'li
Salimov Farruxjon Abduxakim o'g'li
Islamov Kamoldin Komiljon o'g'li
O'zbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashchilar mahoratini oshirish, texnik tayyorgarligini yuqori darajada takomillashtirish, charchoq sifatlari, charchoqning organizm funksional xolatiga ta'siri, jismoniy chiniqishning xarakatli o'yinlarga bog'liqligi xaqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: chiniqish, yuklama, dzyudo, statik nagruzka, ish qobiliyati.

DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES

Abstract: This article deals with improving the skills of wrestlers, a high level of technical training, the qualities of fatigue, the impact of fatigue on the functional state of the body, the dependence of physical activity on movement games.

Keywords: training, loading, judo, static load, work ability.

KIRISH

Ma'lumki uzoq davom etadigan harakat faoliyati sekin – asta ish qobiliyatini susayishiga olib keladi va charchash asoratlari vujudga keltiradi. Bioenergetik resurslar kamayadi, yurak – qon – tomir, nafas olish, mushaklar, MNS faoliyatlari passivlashadi. Lekin, mashqlar oralig'ida yoki mashg'ulotlardan so'ng dam olish natijasida organizmning funkstional faoliyati, shu bilan birga ish qobiliyati ham asta – sekin tiklana boshlaydi.

Funkstional imkoniyat dairasida yoki navbatma – navbat biroz ko'p va biroz kam (hajm va shiddat jixatidan) beriladigan nagruzka, organizmning shu nagruzkaga moslasha borishiga olib keladi, ish qobiliyati dastlabki darajasidan orta boradi.

Shu bilan bir qatorda katta hajmli va katta shiddatli mashg'ulotlarni me'yoridan ortiq qo'llash zo'riqish, chuqur charchash kabi salbiy oqibatlarga olib keladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ish qobiliyati ko'pchilik tadqiqotchilar tomonidan turlicha talqin qilinadi. Chunonchi, taniqli rus fiziologining fikricha, ish qobiliyati bu muayyan harakat faoliyati yo ko'p yo kam muddat va sifat doirasida ijro etilishiga aytiladi. «Ish qobiliyati» - bu organizm va uning organlari funkstional holati hamda imkoniyatlarini yuksak darajada amalga oshirish qobiliyatidir.

Ish qobiliyatini ular «odamni muayyan faoliyat jarayonida ma'lum vaqt davomida va samaradorlik darajasida ish bajarish qobiliyatidir» deb talqin qiladilar. Ko'p yillik sport



jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi dastlabki o'rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanchalik rejali amalga oshirilishiga bog'liqdir.

Sport zahiralarni tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi kuzatiladiki, yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar olib boruvchi ayrim trenerlar dastlabki o'rgatish bosqichiga jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida malakali sportchi tayyorlash niyatida, o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi (trenirovka) mashqlarni qo'llash chastotasi va shiddatini oshiradilar, bolalarning jismoniy va funkstional imkoniyatlari ko'pincha e'tiborga olmaydilar. Natijada hajm va shiddat jixatidan muvofiq me'yoridan orttirilgan mashg'ulot (mashqlar) yuklamalari shug'ullanuvchi bolalar organizmida salbiy funkstional o'zgarishlar olib keladi, ichki organlar (mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, o'pka, buyrak, jigar va hokozo) faoliyatida zo'riqish va o'ta charchash alomatlari vujudga keladi. Boz ustiga na trenerlar amaliyotida, na BO'SMlarda mo'ljallangan dasturlarda mashg'ulotlar yuklamalaridan so'ng bolalar organizmining funkstional holatini tiklovchi, ish qobiliyatini kuchaytiruvchi mashqlar yoki boshqa tadbirlar (sauna, massaj, autotrening, vitaminoterapiya va hokozo) e'tiborga olinmagan.

Nagruzka (yuklama), organizmning shu nagruzkani ko'tara olish imkoniyati, charchash, zo'riqish, ish qobiliyati va uni tiklanish hususiyati kabi tushunchalar bir – biriga uzviy bog'liq bo'lgan atamalar, charchash va zo'riqish atamalarini vujudga kelish muddatini uzaytirish yoki tiklanish muddatini qisqartirish yo'llarini izlash va amalga joriy etish ish qobiliyatini shakllanishiga olib keladi. Albatda, buning uchun qo'llaniladigan jismoniy va texnik – taktik mashqlar hajmi hamda shiddati sportchi organizmi shu yuklamani ko'tara olish darajasidan hiyol yuqoriroq bo'lib, ko'p yillik trinirovka jarayonida yuklamani oshira borish to'lqinsimon prinstipga asoslanishi kerak. Qanday bo'lmasin ushbu jarayonni boshqarish muntazam nazorat qilishni va natijalarni ilmiy tahlil ostiga olishga taqozo etadi. Nagruzka (yoki yuklama) deganda muayyan harakat faoliyatining (yoki trenirovka mashg'uloti) hajmi, shiddati, davom etishi va qaytarilish chastotasining organizmga bo'lgan ta'siri tushiniladi. Shu ta'sir natijasida organizmida yuz beradigan funkstional o'zgarishlar esa shu nagruzkaning ta'sir etish darajasini belgilab beradi.

Demak nagruzkaning "tashqi" ko'rsatkichlari (hajmi, shiddati va hokozo) va "ichki" ko'rsatkichlari (MNS, yurak, qon – tomir, nafas olish va hokozo) mavjud bo'ladi. Statik nagruzka o'zining hajmi va shiddati jihatidan organizmning funkstional faoliyatiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Kichik hajmli, katta shiddatga beriladigan statik nagruzka, masalan, yurak faoliyatiga keskin ta'sir qiladi. Yurakning ritmik faoliyatini buzadi, uning mushaklarini zo'riqtiradi, puls va nafas olish tezlashadi. O'rtacha yoki katta hajmli va kichik shiddatda ijro etiladigan statik nagruzka esa yurak faoliyatini asta– sekin moslashishiga zamin yaratadi.

Sport amaliyotida «ish qobiliyati» sportchining yuksak jismoniy va texnik – taktik tayyorgarligining uyg'unlashganligini anglatadi. Demak, sport musobaqalarida yuqori natijaga erishish jismoniy sifatlar hamda texnik va taktik malakalarning shakllanganlik darajasiga bog'liq. Har-xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi



sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi» ga ega bo'lsa, unga muvoffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatini sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor – kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik – taktik chidamkorlik» va hokozolar) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi. Ma'lumki ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard «mag'izi» boshqa jismoniy sifatning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadali integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratni shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez – tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilarni organizmiga ta'`sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javobi riakstiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidir. Shuning uchun ham o'quv trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzkaga (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funkstional imkoniyatlariga muvofiq e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

MUHOKAMA

Mamlakatimiz miqiyosida, yosh dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini oqilona tashkil qilishni ilmiy asoslanib berish bunday tayyorgarlik qonuniyatlari va tamoyillari, tavsiflari hamda musobaqa faoliyati me'yorlarini ishlab chiqish hamda amalga oshirishni taqozo etadi. Bu trenirovka nagruzkalari me'yorlarini chuqur ishlab chiqish bilan bog'liq. Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funkstiyasining ikki, bir – biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi: - sportchini texnik – taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish; - sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi hususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, "Katta" sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirish ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga hos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch – tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida



ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi – ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud bo'ladi. Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning dzyudo turlarida, ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan extiyojini oshirish uchun maktab jismoniy tarbiya shakli, vosita va uslubiyatini takomillashtirish zaruriyatini tug'diradi. Malakali dzyudochilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab, ushbu jarayonni texnik mahoratni shakllanishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar. Tezkor – kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida dzyudochilarning texnik – taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar. Kuch va tezkorlik – kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi, katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarini zo'rma – zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqibatga olib kelishi ehtimoldan holi emasligini takidlab o'tilgan. Hozirgi jahon sportidagi ko'rsatkichlarni jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashni yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqozo etadi. Yuqorida qayd etilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yosh dzyudochilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllanishida muhim ahamiyat kashf etadi. Demak, yuqori malakali dzyudochilar tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlar ularning asosiy o'yin malakalarini takomillashishida muhim o'rinni egallar ekan. Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchini tayyorgarligiga ijobiy ta'sir e'tadi. So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir – biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor – kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida Jismoniy sifati hal qiluvchi muhim man'ba bo'lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkor – kuch sifati ushbu malaka muvoffaqiyatini ta'minlovchi omildir; dzyudoda esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda asqotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra dzyudo bo'yicha Jahon, Olimpiya, Ovro'pa, Osiyo, va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishishgan aksariyat dzyudochilar yuksak darajada rivojlangan tezkor – kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar. Dzyudo turlarida chidamkorlik sifati ham g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa dzyudoga oid maxsus chidamkorlikning o'rni beqiyos. Sportning yakka dzyudo turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor – kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi. Yu.V.Verxoshanskiyning kuzatuvlariga



qaraganda, erkin dzyudo bo'yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvning 3 – davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu dzyudochilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi. Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan. Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun dzyudochi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hakazo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi. Dzyudochilarni tayyorlashda va texnik mahoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan dzyudochi "most" holatidan keskin halos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muvaffaq bo'ladi. Egiluvchanlik asta – sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa bu sifat keskin yuqolib ketishi yoki susayishi mumkin. Dzyudoda qo'llaniladigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin – asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish xarakterlikni talab qiladi. Zo'rma – zo'raki yoki keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatlarga olib kelishi mumkin.

NATIJA

Malakali dzyudochilarni tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv – trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli dzyudochilarni tayyorlash garovidir. Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishishi faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin. Voleybolchilar uchun esa jismoniy sifatlarning ichida eng e'tiborlisi sakravchanlik va sakrash chidamkorligidir.

Aynan shu sifatlarning aksariyat o'yin malakalarining samarali ijro etilishiga ta'sir ko'rsatadi. Lekin, bunday xulosadan voleybolchilar uchun boshqa jismoniy sifatlarni ahamiyati kamroq degan fikr kelib chiqishi mumkin emas. Aksincha, tezkor harakatlanish, kuch bilan zarba berish, ish qobiliyatini tushirmasdan uzoq vaqt malakalarni samarali bajara olish qobiliyatlari ham etakchi o'rin turadi. Shuning uchun sport tayyorgarligi jarayonida tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ushbu sifatlarning yetarli darajada rivojlangan bo'lishi sport mahoratining samarali shakllanishiga olib keladi. Boshqacha qilib



aytganda, bu sifatlar sport maxoratini tez va mukammal o'sishi uchun eng zarur poydevordir.

Tezkor – kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida dzyudochilarning texnik - taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarlik darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar. Kuch va tezkorlik – kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatning zo'rma – zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqbatlarga olib kelishi ehtimoldan holi emasligi alohida takidlab o'tilgan. Jismoniy sifatlarni texnik mahoratga va musobaqa jarayoniga chambarchas bog'liq ekanligini ta'kidlaydi.

Olimlarning fikricha, jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi. Harakatli o'yinlar asosida o'tkaziladigan emostional muhitli darslar – harakat faolligini oshiradi, bolalar kamroq charchaydilar, ularning organizmi esa ma'lum funkstional yuklamalarga tayyorlanib boradi. Vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik – kuchlilik sifatini «zarbdor» uslubda rivolantirish imkoniyati afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Uning fikricha «portlovchi» kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi, lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10 – 12 hafta avval 3 martadan o'tkazib turish lozim.

XULOSA

Voleybol elementlari bilan qo'shib o'tiladigan jismoniy tarbiya darsini kichik sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etish darajasini o'rganish natijasida Zuoza Aureliyus – Kazis Kazevich shunday xulosaga keldiki, aniq maqsadga yo'naltirilgan voleybol darslari nafaqat yosh o'quvchilarni tarbiyalashda samarali vosita bo'lib hisoblanadi, balki voleybol to'garagiga dastlabki tanlov asosida qabul qilish va ularning o'yin ixtisosligini bashorat yordamida belgilab olish imkonini beradi.

REFERENCES:

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonuni (Yangi taxrirda) Toshkent 2000.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida» gi PF-3154 sonli farmoni. Toshkent 2002 yil 24 oktyabr.
3. «Kadrlarni tayyorlash milliy dasturi to'g'risida» O'zbekiston Respublikasining qonuni. Toshkent 1997.
4. Ibrohimov O'.I. Sport psixologiyasi. Toshkent. «Yangi asr avlodi» 2004.
5. Sh.Qurbonov, A. Qurbonov «Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari» Toshkent. 2003.
6. Timofeeva E.A. Podvijnnye igrы s detmi mladshego doshkolnogo vozrasta. M. 1986



7. Usmonxo'jaev T.S. 1001 o'yin. T. Ibn Sino 1990 Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies
8. Usmonxo'jaev T.S., Murodxo'jaeva G.Sh. Narodnie podvijnie igri. T. O'qituvchi 1968
9. Usmonxo'jaev F.S, Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. T.O'qituvchi 1992