

КУРАШЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИНГ УЗЛУК-СИЗЛИГИ

Xalekov Ravshonbek Muratovich

Berdaq atindag'i Qaraqalpaq ma'mleketlik universiteti

Dene ma'deniyati teoryasi ha'm metodikasi kafedrası oqitiwshisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14706420>

Annotatsiya. Курашда тренировка нагрукчаларини оширмасдан юкори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Спорт натижаларининг тренировка нагрукчалари ўлчамларига тўғридан-тўғри боғлиқ-лиги мавжуд. Организмнинг функционал имкониятлари чегара-сига яқин бўлган тренировка нагрукчалари маълум бир шароит-ларда унда ўсиб борувчи муҳим ўзгартиришларни юзага келти-риши ҳамда натижада, унинг имкониятларининг ошишига олиб келиши мумкин. Бир хил қолипдаги нагрукчалар аста-секин ўзининг тренировка самарасини йўқотиб беради.

Tayanish so'zler: Техник-тактик тайёргарлик харакатлар, Курашда тренировка, Спорт натижаларининг, Ўсмир курашчиларни, анаэроб—гликолитик.

Курашчиларни тайёрлашда тренировка жараёнининг узлук-сизлиги учта асосий қоидаларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади: ўқув-тренировка жараёни кўп йиллик ва бутун йил давомида амалга ошириш хусусиятига эга бўлиши лозим, ҳар бир келаси машғулот таъсири тренировка жараёнида олдинги машғулот изига устма-уст тушиши лозим. Бунда олдинги машғулот таъсирида юзага келган курашчи организмдаги ижобий ўзгаришлар мустаҳкамланади ҳамда такомиллашади; машқлар ва машғулотлар ўртасидаги дам олиш тикланиш ҳамда машқланганликни ўстириш учун етарлича бўлиши лозим.

Тренировка жараёни узлуксизлигини ташкил қилишда ҳамма асосий мусобақаларнинг йил давомида бир текис тақсимланиши катта аҳамиятга эга. Спорт курашида, одатда, иккита-учта асосий мусобақалар ажратилади, қолган барча мусобақалар уларга бўйсундирилади ва иш шундай тақсимланадики, бунда машқ-ланганлик асослари мақсадли ва мунтазам равишда яхшиланиши ҳамда мусобақа фаолияти ишончилиги ошиши лозим.

Курашда тренировка нагрукчаларини оширмасдан юкори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Спорт натижаларининг тренировка нагрукчалари ўлчамларига тўғридан-тўғри боғлиқ-лиги мавжуд. Организмнинг функционал имкониятлари чегара-сига яқин бўлган тренировка нагрукчалари маълум бир шароит-ларда унда ўсиб борувчи муҳим ўзгартиришларни юзага келти-риши ҳамда натижада, унинг имкониятларининг ошишига олиб келиши мумкин.

Бир хил қолипдаги нагрукзалар аста-секин ўзининг тренировка самарасини йўқотиб беради, кейинчалик эса жисмоний ва рухий иш қобилиятининг ривожланишига ёрдам бермай қўяди. Спорт кураши бошқа спорт турларидан шуниси билан фарқ қиладики, унда техник-тактик ҳаракатлар сони жуда кўпдир. Бу ҳаракат координациясига катта талаблар қўяди, шунинг учун ўрганиладиган ҳаракатлар, айниқса, беллашувни олиб боришнинг комбинацияли усулида бажариладиган ҳаракатлар сонини аста-секин ошириб бориш лозим.

Ўзбекистонлик буюк спортчилар, жаҳон ва Олимпия ўйинлари чемпионлари Арсен Фадзаев ҳамда Рустем Казаковлар беллашувни комбинацияли усулда олиб боришни мукамал даражада эгаллаганлар.

Техник-тактик тайёргарлик ҳаракатлар координциясини ва маълум даражада жисмоний сифатларни, биринчи навбатда, чак-қонлик, тезкорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Жисмоний сифатларни йўналтирилган ҳолда ривожлантириш учун тренировка нагрукзаларининг маълум бир таркибини ўзгартириш лозим. Бунда энг асосий вазифа - кўп йиллик тренировканинг алоҳида босқичларида нагрукканинг ҳажми ва шиддати қандай нисбатларида оширилиши зарур. Тренировка нагруккаси бунда курашчининг иш қобилияти ўсишига қараб ошиб бориши лозим. Бу ерда нагрукзаларнинг аниқ ҳисобини юритиш, шунингдек машқланганлик ҳолатини мунтазам текшириб туриш ҳамда тренировка нагрукзаларининг ошиб боришида кетма-кетлик тамойилини амалга ошириш учун мусобақа фаолиятини таҳлил қилиб бориш зарур.

Ўсмир курашчиларни тайёрлашда тренировканинг бу тамойили тренировка ва мусобақа нагрукзалари ҳажми ҳамда шиддатининг ўсиб келаётган болалар организмнинг функционал имкониятларига тўлиқ мос ҳолда келиши заруриятида ифодаланади.

Тренировка ва мусобақа нагрукзаларини аста-секин ошириб бориш, шунингдек техник-тактик тайёргарликка бўлган талаб-ларнинг аста-секин мураккаблашиши ўсмир курашчиларнинг машқланганлигини янада самаралини оширишга ёрдам беради.

Спорт тренировкасининг ушбу тамойили тренировка нагрукзаларининг тўлқинсимон шаклда тузилишини назарда тутди. Нагрукзаларнинг тўлқинсимон тузилиши ҳам нисбатан қисқа, ҳам тренировка жараёнининг ундан узоқ фазалари (босқичлар, даврлар, цикллари) учун хосдир. Нагрукзаларнинг тўлқинсимон тузилишининг учта асосий тури ажратилади:

- а) нагрукзаларнинг кичик тўлқинсимон тузилиши, бир неча кундан (кўпинча ҳафтадан) иборат тренировка микроцикли, деб номланади.
- б) нагрукзаларнинг ўртача тўлқинсимон тузилиши, у бир нечта микроциклларни (3-6) ўз ичига олади ҳамда битта ўрта циклни ташкил этади. У мезоцикл деб номланади.

в) тренировка босқичлари ёки даврлари учун нагрузкалар- нинг катта тўлқинсимон тузилиши, у бир қанча ўрта циклларни ўз ичига олади ва тренировка макроцикли деб номланади.

Замонавий тренернинг педагогик маҳорати кўп жихатдан микроцикллар, мезоцикллар ва макроцикллардаги тренировка нагрузкалари ҳажми ҳамда шиддатини тўлқинсимон тузиш малакасида намоён бўлади.

Тренировка нагрузкалари динамикаси тўлқинсимонлиги учта фазага бўлинади:

1. Нагрузка йиғиндисининг ўсиб бориш фазаси
2. Вақтинчалик барқарорлашиш фазаси
3. Нисбатан “енгиллашиш” фазаси.

Ушбу фазалар асосида тренировка машғулотларини ташкил этиш курашчининг машқланганлигини оширишга ва ҳаддан ташқари машқланиш мумкинлигини йўққа чиқаришга имкон беради. Турли фазаларда айрим нагрузка параметрларининг ўзгариш давомийлиги ва даражаси нагрузкаларнинг мутлақ ҳажми, курашчи машқланганлигининг ривожланиш даражаси ҳамда суръати, тренировка босқичлари ва даврларига боғлиқ.

Тренировка жараёнини тузишда тренировканинг маълум бир цикллилигига риоя қилиш зарур. Бундай цикллилик тугалланган мунтазам такрорланиб турадиган тренировка жараёнлари бўғинлари ҳамда пағоналарининг (машғулотлар, босқичлар, даврлар) кетма-кетлигидан иборат. Вақт кўламига қараб (бу вақт ичида тренировка жараёни тузилади), кичик цикллар ёки микро цикллар (хусусан, ҳафталик), ўрта ёки мезоцикллар (кўпинча бир ой атрофида давом этади) ва катта ёки макроцикллар (хусусан, йиллик ва ярим йиллик) ажратилади. Уларнинг ҳаммаси тренировка жараёнини оқилона тузишнинг ажралмас бўғинини ташкил қилади. Бундай циклик тузилма асосини тушуниш - бу спорт тренировксини тузишнинг умумий тартибини тушуниш демакдир. Тренировка ва мусобақа фаолиятини ташкил қилишда цикллилик тамойили ана шунга йўналтиради. Бунда ҳар бир навбатдаги цикл олдингисини оддий қайтариш эмас, балки тренировка жараёнининг ривожланиш томонларини, жумладан тренировка нагрузкалари даражаси бўйича ифодалайди.

Тренировка цикллари - бу унинг тузилмалари ташкил қилинишининг энг умумий шакллариدير. Улар спорт тадқиқот-чилари ҳамда амалиётчилари диққатини янада ўзига тортмоқда. Бунга ҳозирги пайтда камида иккита вазият: биринчидан, нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши, улар замонавий спортда биологик меъёр чегарасига яқинлашмоқда; иккинчи-дан, тренировканинг сон параметрлари ва жаҳоннинг етакчи спортчилари маҳорат даражасининг тенглашиши сабаб бўлмоқда.

Униси ҳам, буниси ҳам тренировка тузилмасини оптималлаштириш йўли орқали спорт такомиллашуви жараёнини янада самаралироқ бошқаришга интилишга мажбур қилади.

В.С.Дахновский ва бошқалар тезкор ва махсус чидамкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида курашчиларнинг техник-тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкинлиги тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Унинг фикрича, умумий жисмоний тайёргарликка оид машқларнинг ҳажми барча босқичларда ҳам махсус жисмоний тайёргарлик машқларига нисбатан устун бўлиши керак. Лекин, тайёргарликнинг икки ушбу турлари кураш турлари хусусиятига мувофиқлаштирилган бўлиши даркор.

Юқорида қайд этилган илмий адабиётларнинг таҳлилий шарҳи танланган мавзунинг қанчалик долзарб эканлигидан далолат бериб турибди. Дарҳақиқат, жисмоний тайёргарлик малакали курашчиларни тайёрлашда энг муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шаклланишда беқиёс омил бўлиб ҳисобланади.

Шу билан бир қаторда илмий маълумотларнинг таҳлиliga кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни самарали ривожланишга олиб келавермайди ва техник-тактик маҳоратни шаклланишга ижобий таъсир этмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас.

Бинобарин, ўқув тренировка жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир курашчининг ёши, кураш турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади.

Шунинг учун малакали курашчиларнинг тайёрлаш масаласи спорт тренировкеси жараёнида муайян мақсадга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлишига ундайди.

Юқоридагилар билан бир қаторда жисмоний сифатларни ривожлантиришда нагрузкаларнинг курашчилар организмга ижобий таъсир этиши билан салбий таъсир этишини ҳам ёддан чиқармаслик зарур. Бунда нагрузкалар тузилмасининг аниқ таркибини белгилаш учун Н.И. Волков тавсияларидан фойдаланиш зарур:

а) анаэроб — алактат машқлар (энергия таъминотининг креатфосфат манбаини ривожлантирувчи): давомийлиги—8с, шиддати - максимал (200 ур/ мин гача ва юқори);

б) анаэроб—гликолитик (энергия таъминотининг гликолитик манбаларини ривожлантирувчи): давомийлиги — 0,3 дан 0,5 мин гача, шиддати — субмаксимал (186 ур/мин гача);

в) анаэроб—аэроб: машқлар давомийлиги — 1 мин гача, шиддати — катта (174 ур/мин гача);

REFERENCES

1. F.A.Kerimov- “Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati” Toshkent 2009 yil.
2. F.A.Kerimov- “Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati” Toshkent 2018 yil.
3. Tastanov N.A - “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Tashkent 2017.
4. Ashuraliyev A.B, Arziqulov N.A. ADU o’qituvchilari. Kurashchilarni texnik maxorati va jismoniy tayyorgarlik o’rtasida o’zaro bog’liqlik. // “Jismoniy barkomol avlod tarbiyasi” mavzusidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to’plami, Andijon 2015 yil.
5. Tursunov Sh.S. – “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O’quv qo’llanma. T., 2018.
6. М.П.Матвеев, Теория и методика физической культуры. 1997 г.
7. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990.
8. Ш.С.Турсунов., Д.Ю.Ташназаров., М.А.Урдабаев., Н.Ф.Мустафаев “Теория и методика видов борьбы” Учебное пособия для 3 курса., Чирчик 2020.
9. Шашурин А.В. Физическая подготовка. Москва: Физкультура и спорт; 2015 г.
10. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI. Modern science and Research. 3(6 11, Sultan Qanyazov QMU, [25.12.2024 12:10]
11. Алхамов, А. Р., & Каниязов, С. Ж. (2023). МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДГОТОВКИ БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ. Экономика и социум, (5-2 (108)), 559-561. 12,Sultan Qanyazov QMU, [25.12.2024 12:10]
12. Халеков, Р. М., & Каниязов, С. Ж. (2023). ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ. Экономика и социум, (3-2 (106)), 735-738. 13,Sultan Qanyazov QMU, [25.12.2024 12:10]
13. Joldasbaevich, Q. S., & Rustamovich, A. A. (2023). DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITIES OF STUDENTS AND YOUTH THROUGH ACTIVE AND PASSIVE TOURISM. JOURNAL OF EDUCATION, ETHICS AND VALUE, 2(10), 83-85. 14,Sultan Qanyazov QMU, [25.12.2024 12:10]
14. Joldasbaevich, Q. S. (2024). The History of the Development of Judo and Sambo Wrestling. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION, 4(4), 336-339.