



KURASHDA KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARINING ILMIIY-NAZARIY ASOSLARI

Aliyev I.B.

*Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy
universiteti "Taekvondo va sport faoliyati"
kafedrası mudiri pedagogika fanlari nomzodi, professor*

Tayanch so'zlar: kurashda tezkor rejalashtirish, Kurashchilar organizimi, anaerobalaktat mashqlar, mashg'ulot vazifalari, usullarga tezkor tashlashlar.

Ключевые слова: быстрое планирование в борьбе, тело борца, анаэробные лактатные упражнения, тренировочные задания, техника быстрых бросков.

Key words: rapid planning in wrestling, wrestler's body, anaerobic lactate exercises, training tasks, quick throw technique.

Резюме:

Kurash bo'yicha sport mashg'ulotlarini rejalashtirish deganda, barcha tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchilar egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilartayyorgarlig jarayonini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilarkontingenti xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqsimlash tushuniladi.

Резюме:

Планирование точечной тренировки в спорте заключается в прогнозировании условий, средств и методов решения всех тренировочных задач, а также результатов точечной тренировки, которые должны получить спортсмены. Под правильным планированием тренировочного процесса спортсменов понимается определение основных показателей в процессе подготовки и их распределение во временных интервалах на основе анализа особенностей контингента спортсменов.

Summary:

The planning of sport training in sports is to anticipate the conditions, means and methods of solving all training tasks, and the results of spot that athletes should acquire. Proper planning of the training process of sportsmen is understood as the determination of the main indicators in the preparation process and their distribution in time intervals based on the analysis of the characteristics of the contingent of sportsmen.

Respublikamizda tarixiy madaniyat, an'analar, xususan dadillik, mardlik, jasurlik va o'z vataniga sadoqat kabi umumbashariy g'oyalarni o'zida aks ettirgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, jahonda mashhur



qilish hamda ushbu an'analarimizni umumjahon durdonasiga aylantirish borasida bir qator islohotlar olib borilmoqda. "Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab - quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish" vazifalari belgilab berilgan.

Kurash bo'yicha o'quv mashg'ulotlar tayyorgarlik jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi hamda alohida mashg'ulotlar kuni, ulardan mikrosikl tashkil topadi, bir nechta mikrosikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, mashg'ulot jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezosiklni hosil qiladi. Bir nechta mezosikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma makrosiklni tashkil etadi. Mashg'ulotning mikro, mezo va makrosikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklama meyorlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Kurashda o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

istiqbolli – bosqich, davr, yil, bir necha yillar uchun;

kundalik – mashg'ulot mikrosikli uchun;

tezkor – bir mashg'ulot uchun.

Mashg'ulotlarning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarda qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni ifodalanadi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari qo'llaniladi.

Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublari, yuklama hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulot tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotlarning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishni ta'minlash kerak, bu tayyorgarlik dasturi mashg'ulotning bir bosqichidan yoki bir makrosikldan ikkinchisiga sezilarli darajada murakkablashishiga imkon beradi. Bunday holda, sportchining jismoniy va texnik qobiliyatlarini muntazam ravishda o'sishiga, uning tanasining asosiy tizimlarining funkcionalligini oshirishga erishish mumkin. Shuning uchun sportni takomillashtirishning butun yo'lida mashg'ulot jarayonini kuchaytirish kerak bo'lgan yo'nalishlarni aniq belgilash kerak.

Ulardan asosiylari quyidagilardan iborat:

alohida o'quv yili yoki makrosikl davomida bajariladigan o'quv ishlarining umumiy hajmini tizimli ravishda oshirish;

o'z vaqtida tor sportga ixtisoslashuvi, bu esa yuqori yutuqlarga tayyorlanish bosqichi chegaralariga mos keladi;

mikrosikllarda o'quv mashg'ulotlarining umumiy sonini yildan-yilga bosqichma-bosqich oshirish;

og'ir yuklar bilan mashg'ulotlarning mikrosikllarini muntazam ravishda oshirish;

o'quv jarayonida organizmning funksional imkoniyatlarini chuqur safarbar qilishga sabab bo'ladigan selektiv faoliyat turlarini muntazam ravishda oshirish;

maxsus chidamlilikni oshirishga, shuningdek, sportni takomillashtirishning yakuniy bosqichlarida musobaqa amaliyotini sezilarli darajada kengaytirishga yordam beradigan qat'iy mashg'ulot rejimlaridan keng foydalanish;

yuqori psixologik intensivlik va shiddatli raqobat bilan ajralib turadigan asosiy musobaqalar umumiy sonining ko'payishi;

ishlashni rag'batlantiradigan, og'ir yuklardan keyin tiklanish jarayonlarini tezlashtiradigan va tananing stressga javobini oshiradigan qo'shimcha vositalarni bosqichma-bosqich joriy etish;

mo'ljallangan raqobat faoliyatiga imkon qadar yaqin sharoitlarda texnik-taktik tayyorgarlik hajmini oshirish;

mashg'ulot jarayonida aqliy zo'riqishni muntazam ravishda oshirish, har bir darsda raqobat mikroiklimi va shiddatli raqobatni yaratish.

Sport amaliyotida mikrosikli deganda bir necha kun davomida (3-4 kundan 10-14 kungacha) o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar ketma ketligi tushuniladi va kalendar haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik ananaviy mikrosikllar 1-jadvaliga qarang.



mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Shanba kungi mashg'ulot yo'nalishida aerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar amalga oshirili, yuklama kattaligi esa kichik darajadagi mashg'ulot jarayoni bilan yakunlanadi. Yakshanba kuni esa passiv dam olish bilan o'tkaziladi.

2. Rivojlantiruvchi mikrosiklda haftaning dushanba kuni mashg'ulot yo'nalishi texnik mahoratini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarda olib borilsa, yuklama kattaligi o'rta darajada olib boriladi. Seshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarga urg'u berilib olib boriladi, yuklama kattaligi yuqori darajada qo'llaniladi. Chorshanba kungi mashg'ulot yo'nalishida kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) mashqlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, yuklama kattaligi yuqori darajagacha oshiriladi. Payshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi tezlik imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar qo'llanilsa, yuklama kattaligi yuqori darajada olib boriladi. Juma kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (tezlik va anaerob imkoniyatlarini oshirish) yo'nalishda olib boriladi, yuklama kattaligi yuqori darajadagi mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Shanba kungi mashg'ulot yo'nalishida nazorat olishuvlari amalga oshirilib boriladi, yuklama kattaligi esa o'rta darajadagi mashg'ulot jarayoni bilan yakunlanadi. Yakshanba kuni aktiv dam olish bilan o'tkaziladi.

3. Zarbdor mikrosiklda haftaning dushanba kuni mashg'ulot yo'nalishi texnik mahoratini (shox usulni) takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar olib borilsa, yuklama kattaligi o'rta va katta darajada olib boriladi. Seshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) jarayonga qaratilgan mashg'ulotlarga urg'u berilib olib boriladi, yuklama kattaligi yuqori darajada qo'llaniladi. Chorshanba kungi mashg'ulot yo'nalishida kompleks (tezlik va anaerob imkoniyatlarini oshirish) mashqlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, yuklama kattaligi sezilarli darajada olib boriladi. Payshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi aerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar qo'llanilsa, yuklama kattaligi o'rta darajada olib boriladi. Juma kuni mashg'ulot yo'nalishi turli sharoitlarda kurash tushish maxortini takomillashtirish (hujum, himoya, qarshi hujum og'ir toliqishda turli vaznlar bilan)ga qaratilgan yo'nalishda olib boriladi, yuklama kattaligi yuqori darajadagi mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Shanba kungi mashg'ulotlar yo'nalishida kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) yo'nalishda amalga oshirilib boriladi, yuklama kattaligi esa sezilarli va o'rta darajadagi mashg'ulot qo'llaniladi. Yakshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi



taktik mahoratni takmillashtirish bilan o'tkaziladisa, yuklama kattaligi esa sezilarli darajadagi mashg'ulot jarayoni bilan yakunlanadi.

4. Musobaqaoldi mikrosiklda haftaning dushanba kuni mashg'ulot yo'nalishi texnik mahoratini takomillashtirish (murakablashtirilgan sharoitlarda kurashchi shox usularini qisqa muddatli bajarish asosida maxsus harakat faoliyati rejimidagi intinsiv mashg'ulotlar ta'sirini qo'llash)ga qaratilgan mashg'ulotlar olib borilsa, yuklama kattaligi submaksimal darajada olib boriladi. Seshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (tezlik va anaerob imkoniyatlarini oshirish) yo'nalishdagi mashg'ulot jarayoniga qaratilgan mashg'ulotlarga urg'u berilib olib boriladi, yuklama kattaligi o'rta darajada qo'llaniladi. Chorshanba kungi mashg'ulot yo'nalishida kompleks (aniq texnik va taktik vazifani bajarishga qaratilgan olishuvlar) mashg'ulotlarga qaratilgan bo'lib, yuklama kattaligi submaksimal darajada olib boriladi. Payshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) mashg'ulotlar qo'llanilsa, yuklama kattaligi o'rta darajada olib boriladi. Juma kuni mashg'ulot yo'nalishi kombinatsion usullari turli holatda qo'llashga qaratilgan erkin bellashuvlar qaratilgan yo'nalishda olib boriladi, yuklama kattaligi yuqori darajadagi mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Shanba kungi mashg'ulot yo'nalishida aerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarda amalga oshirilib boriladi, yuklama kattaligi esa sezilarli darajadagi mashg'ulot qo'llaniladi. Yakshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (aktiv va passiv dam olish) mashg'ulotlar jarayoni bilan yakunlanadi.

5. Musobaqalashuv mikrosiklda haftaning dushanba kuni mashg'ulot yo'nalishi taktik mahoratni takmillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar olib borilsa, yuklama kattaligi o'rta darajada olib boriladi. Seshanba, chorshanba, payshanba, juma, shanba kunlardagi mashg'ulot yo'nalishlarida bevosita musobaqalarga qatnashish (rejalashtirilgan taktika bo'yicha texnik usullar arsenalidan foydalanib qo'yilgan vazifani amalga oshirish)ga qaratilgan mashg'ulotlar jarayonlari amalga oshiriladi, yuklama kattaligi esa submaksimal va maksimal darajalarda mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Yakshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi dam olish bilan yakunlanadi.

6. Qayta tiklovchi mikrosiklda haftaning dushanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) mashg'ulotlarga qaratilgan mashg'ulotlarda olib borilsa, yuklama kattaligi o'rta darajada qo'llaniladi. Seshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi aerob xarakterdagi ish bilan chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarga urg'u beriladi, yuklama kattaligi sezilarli darajada qo'llaniladi. Chorshanba

kungi mashg'ulot yo'nalishida kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) mashg'ulotlar jarayoni bo'lib, yuklama kattaligi kichik darajada olib boriladi. Payshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks tiklanish tadbirlariga qaratilgan mashg'ulotlar qo'llanilsa, yuklama kattaligi kichik darajada olib boriladi. Juma kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) mashg'ulot jarayonlari bilan olib boriladi, yuklama kattaligi kichik darajadagi mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Shanba kungi mashg'ulot yo'nalishida aerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarda amalga oshirilib boriladi, yuklama kattaligi esa kichik darajadagi mashg'ulot qo'laniladi. Yakshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi dam olish bilan yakunlanadi.

O'z navbatida taniqli mutaxassislar beshta turdagi mikrosikllarni ajratishni taklif qilganlar; tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish. Biroq bu turdagi mikrosikllar mazmunining tahlilidan shu narsa ko'zga tashlanadiki, ular boshqa olimlarning taklif etgan turlardan muhim darajada farq qilmaydi.

2-jadvalda pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhleri kurashchilarining tayyorgarlik mikrosikllarida mashg'ulotlar kunlari yo'nalishi va yuklamalar kattaligi asosida olib borilgan mashg'ulotlardan keyin maxsus tayyorgarligi o'rtacha ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili keltirilgan.

2-jadval

Pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhleri sportchilarining maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi (n=30)

Ko'rsatkichlar nomi	Guruh	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	p
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
Hujum samaradorligi (bahoga)	NG	0,41	0,048	11,57	0,44	0,051	11,41	1,77	>0,05
	TG	0,4	0,047	11,98	0,46	0,51	11,13	3,31	<0,01
Himoya samaradorligi (bahoga)	NG	0,4	0,054	13,50	0,44	0,059	13,29	2,13	<0,05
	TG	0,41	0,057	13,90	0,51	0,067	13,14	4,40	<0,001
Hujum darajasi hujum (bahoga)	NG	2,3	0,29	12,61	2,53	0,31	12,37	2,10	<0,05
	TG	2,4	0,31	12,92	2,96	0,36	12,16	4,57	<0,001
Hujum oralig'i (bahoga)	NG	48,7	6,62	13,59	44,6	5,94	13,32	1,79	>0,05
	TG	50,1	7	13,97	41,8	5,48	13,11	3,62	<0,01



Muvaffaqiyatli hujum oralig‘i (s.)	NG	56,9	7,15	12,57	51,7	6,36	12,30	2,10	<0,05
	TG	58,2	7,54	12,96	46,9	5,69	12,13	4,63	<0,001
Raqibni 8 marta tashlash vaqti (s.)	NG	18,75	2,17	11,57	17,16	1,96	11,42	2,11	<0,05
	TG	19,4	2,32	11,96	15,9	1,77	11,13	4,65	<0,001
Raqibni 15 marta tashlash vaqti (s.)	NG	49,1	5,68	11,57	45,6	5,16	11,32	1,77	>0,05
	TG	50,2	6,02	11,99	43,3	4,38	10,12	3,59	<0,01

Jadvaldan tajriba guruhi sportchilarning maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichi ko‘proq o‘sganligi yaqqol ko‘rinib turibdi.

Tajriba guruhida hujum samaradorligi 11,98% ga, himoya samaradorligi 13,90% ga, hujum darajasi 12,92% ga, hujum oralig‘i 13,97% ga, muvaffaqiyatli hujum oralig‘i ko‘rsatkichi 12,96% ga, raqibni 8 marta tashlashlar 11,96% ga, raqibni 15 marta tashlashlar 11,99% ga o‘sdi.

Nazorat guruhida natijalar yaxshilandi, lekin sezilarli darajada kamroq bo‘ldi.

Adabiyotlar:

1. “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning halqaro nufuzi yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 2020 yil 04 noyabr, PQ-4881-son.
2. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. – М.: 1982. – 54 с.
3. Гончаров В.М. Развитие общей гибкости у студентов в процессе занятий физической культурой / В. М. Гончаров, Н.А.Щеблыкина // Научные достижения молодых исследователей : материалы между-нар. студен. науч. конф. – Белгород: 2014. – С. 324–329.
4. Karimov R.U. Yakkakurash sport turlari va uni o‘kitish uslubiyati (kurash) / darslik. Toshkent: 2020. – 106 b.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – С. 464.
6. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Тошкент: 2001. – 31 б.