

KURASHCHINING MASHG'ULOT JARAYONIDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGI

Yuldashev Alisher Rustamovich

Urganch RANCH texnologiya universiteti katta o'qituvchisi

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

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

Umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo'lmasdan shaxs qobiliyatnihar tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

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

Tadqiqotning maqsadi shundan iboratki kurashchilarning bellashuv jarayonlaridagi harakatlarini tashkil etuvchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimi to'g'ri tashkillashtirish bo'yicha taklif tavsiyalar ishlab chiqish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organ-lar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xilharakat, 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 tayyor-garlikning orasida o'zaro uzviy bog'liqlik mavjud. Ularning o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu ji'atlarini ajrat-maslikni 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 rivoj-lanishining u yoki bu tomonlari



orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyat-lariniham aks ettirishi lozim. Chunki, alo'ida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi.

Ko'rganimizdek, 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 ishonitirishga 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 mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyin-chalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqi-chida 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, musta'kamlanadi va chuqurlashti-riladi.

3) mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o'sishi umumiy tendensiyaga to'g'ri kela-digan darajada bo'lishi kerak.

Birinchi qoidaning mu'imligihech qanday shub'a qoldir-maydi.

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

Haftada o'tkaziladigan barcha mashg'ulotlarning (Haftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga taosiri bir xil bo'lmaydi. Bir xil yuklamalar 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 qisqa-rishining 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 tan-lansa, mashg'ulot yuklamasi 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.

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

Xulosa

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

Yuklamaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zidham bo'lishi mumkin. Yuklamani maksimal oshirish-dan oldin organizmni asta-sekin bunday yuklamaga ko'niktirish lozim. Organizmni ko'niktirish uchun esa, mashg'ulotninghar bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga



erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan vaharakatchan bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamasini oshirish davomida «sport turi-ning mo'iyatiga qarab uninghajm va shiddati o'zgaradi. Yuklamahajmi qanchalik katta bo'lsa, shunchalik izchil o'zgar-tirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida yuklama asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o'ta stressli yuklamalar bundan mustasno) to'liqinsimon harakat xarakterlidir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
3. Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O'quv qo'llanma. T., 2018.
4. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo'yicha mashg'ulot asoslari” O'quv qo'llanma. T., 2018.
5. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
6. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.

