

**MALAKALI KURASHCHILARNING O‘QUV MASHG‘ULOTLAR  
JARAYONIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYOOGARLIGINI MUSOBOQA  
SHAROITIGA MOSLASHTIRI VA SAMARADORLIGINI OSHIRISH  
YO‘LLARI**

**Allamuradova Gulchexra Abdubokiyevna**  
*Alfraganus universiteti 2-bosqich magistri*

**Annotatsiya.** *Mazkur maqolada malakali kurashchilarning o‘quv mashg‘ulotlar jarayonida texnik-taktik tayyogarliligini musobaqa sharoitiga moslashtiri va samaradorligini oshirish jihatlari bayon etilgan.*

**Kalit so‘zlar:** *malakali kurashchilar, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, musobaqa, ko‘nikma, malaka.*

Bizga ma‘lumki jismoniy tarbiya va sport amaliyotida «ish qobiliyati» sportchining yuksak jismoniy va texnik – taktik tayyorgarligining uyg‘unlashganligini anglatadi. Kurash sport turidagi musobaqalarida yuqori natijaga erishish jismoniy sifatlar hamda texnik va taktik malakalarning shakllanganlik darajasiga bog‘liq bo‘lib qoladi. Tashkil qilinadigan barcha darajadagi 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.

Ma‘lumki ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so‘z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo‘lsa, masalaning mohiyati va pirovard «magizi» 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 riaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o‘quv mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar)ning shug‘ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e‘tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Texnik harakatlarni murakkablashtirish va variantlarni ko‘paytirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish yordamida texnik takomillashuv imkoniyatlarini tadqiq etish manbalarda tahlil qilingan.

Bunda, mashg‘ulot vositalari va uslubiyatining hamma jamlanmasi qo‘llaniladi. Lekin sport texnikasi harakatlarini mukammallashtirishga mo‘ljallangan, “portlash” kuchini rivojlantirishga yunaltilgan mashqlar yetakchi hisoblanadi.

Malakali kurashchilarning individual tezkor-kuch tayyorgarligini o'quv mashg'ulotlar jarayonida musobaqa sharoitiga moslashtirib samaradorligini oshirish bilan ularning mohoratini oshirib borish bilan birga musobaqalardagi muvafaqiyali ishtirokini taminlaydi. Maksimal kuch ko'rsatkichlarining imkoniyatli o'sib borishida tezkorlik va kuch sifatlarini qushib borish, yuqori malakali sportchilarga hos jixat hisoblanib, ularni musobaqa sharoitiga moslashtirib samaradorligini oirib borish mumkin.

Mahoratni o'sib borishi bilan, muntazamlilik va maxsuslashtirilgan imkoniyatlarni musobaqa sharoitiga moslashtirib samaradorligidan foydalanish g'oyalari vujudga keladi. Y.V.Verxoshanskiy ta'kidlashicha, maxsus tezkorlik tayyorgarlik vositalarining eng yaxshisi bu, musobaqa mashqlaridir. Ammo bularni amaliyotda ko'p qo'llanilishi ruhiy va jismoniy quvvatni ko'p sarflanishiga olib keladi. Bundan kelib chiqadiki, mashg'ulotlarda musobaqa harakatining alohida o'lchamlariga turli darajada ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar qo'llanilishi lozim. Shuning uchun mahalliy va o'ziga hos ta'sirlarni hisobga olib vositalarning eng yaxshisini tanlash zarur. Mashg'ulotlar jarayonida, berilgan mashqlarni tez rivojlanishiga yo'l ochib beradigan koordinatsiya aloqalarni vujudga kelishi uchun maksimal qo'llanishni ochib beruvchi vositalar musobaqa sharoitiga moslashtirilib olib borilishi kullaniladi.

Kurashchilar egallashi lozim bo'lgan hujumdagi texnik-taktik harakatlari to'g'risida hozirga qadar yagona fikr yo'q. Shunday davrlar bo'lganki, bunda kurashchilar bitta usulni yaxshi egallaganlar va uni muvaffaqiyat bilan qo'llaganlar. Biroq bunday taktika takomillashib borgan va turli taktik harakatlar bilan boyib kelgan. Egalagan usul turli holatdan turib har xil ushlar bilan hamda taktik tayyorgarlikning turli usullaridan so'ng amalga oshirila boshlandi.

Malakali kurashchilarning maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida mikrotsikllar mashg'ulotlari yordamida sportchilarning ruhiy holatlariga salbiy ta'sir qiluvchi omillarni yo'qotishda, mashg'ulot samaradorligini oshirishda sportchilarning shaxsiy imkoniyatlaridan keng foydalanib kelinmoqda. Demak, mikrotsikllar mashg'ulotlarining bosh vazifasi - mashg'ulot ta'siri samaradorligini oshirish uchun zarur bo'lgan holatlarni aniqlash va ular tafsilotlarini ishlab chiqishdir.

Mikrotsikllar mashg'ulotlari davomiyligi o'zgaruvchan holatda (mikrotsikllar tizimi) haftalik va ikki haftalik bo'ladi.

Sport mashg'ulotlari jarayonlarining zamonaviy tizimida sportchilarning umumiy shug'ullanishi, dam olishi hamda tiklanishiga moslashgan haftalik mikrotsikllar keng tarqalgan. Amaliyotda shuning uchun ham ko'proq haftalik mikrotsikllardan foydalaniladi.

Lekin haftalik mikrotsikllarda zamonaviy mashg'ulotlar oldiga qo'yilgan talablarga yetarli darajada javob bermaslik holatlari uchramoqda.

Ular faqatgina mehnat ko'nikmasi va dam olish jarayonlari talablari bilan cheklangan, xolos.

Shuning uchun ham maxsus va musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlari mikrotsikllarining mazmuni va tizimi (tuzilishi) siljuvchan bo'lib, mashg'ulotlar bosqichlari davrlarida o'zgarishlarning o'sishi (dinamikasi) sport tayyorgarligi jarayonining alohida vazifalarini qo'yishni taqozo etmoqsa.

Bu yo'nalishdagi tajribalar ko'p yillik tadqiqot ishlariga ega bo'lib, ilgari bajarilgan tadqiqot ishlarida yil davomidagi mashg'ulot jarayonini o'tkazishning zaruriyati ko'rsatilgan. Amaliyotdagi ishlar rejalashtirishning umumiy prinsiplari uzluksizligi,

izchilligi, o'zaro mosligi va boshqalarni ishlab chiqishga bag'ishlangan. Keyinchalik mikrotsikllarning mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda umumiy tavsiyalarga e'tibor berilib, mikrotsikllar tuzilishi masalasiga ko'prok e'tibor qaratilgan.

Bir qator mualliflarning fikrlariga ko'ra, yukori malakali sportchilar tayyorgarligi jarayonida sport mashg'ulotlarining maxsus tayyorgarlik bosqichida, musobaqa boshlanishidan oldin (musobaka oldidan 10-12 kun) yuklamalar hajmini kamaytirib, ular shiddatining yuqori darajasini saqlash zarurligi aniqlangan.

I.V.Vrjesnevskiy, V.N Platonov va N.A.Fominlarning ta'kidlashicha, mikrotsikllarda yuklamalarni o'stirishning (dinamikasining) to'liqsimoshshk thamoysishga rioya qilish ijobiy baholanadi.

Shu jumladan, haftalik mashg'ulotni yuqori, kichik va o'rtacha kattalikdagi yuklamali mashqlar bilan bajarish, so'ngra yana yuklamani ko'tarishga mo'ljallangan mashg'ulotlarni almashtirib olib borish tatbiq etilgan.

Shunga karamasdan, mutaxassislarning mikrotsikllar mazmuni bo'yicha har xil qarashdagi fikrlari farqi ko'zatlilmokda.

Bir qator mualliflar mikrotsikllarning quyidagi variant-larini tavsiya qiladilar. Ba'zi mikrotsikllarda mashg'ulotning birinchi kuni - alohida harakatlar va usullar texnikasini takomillashtirish (yuklama o'rtacha), ikkinchi kuni - dam olish, uchinchi kuni - sport o'yinlari va gimnastika mashqlaridan foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlik, to'rtinchi kuni dam olish, beshinchi kuni - kurash bellashuvlarida kurash texnikasini takomillashtirish (katta yuklama), oltinchi kuni - sportchilar organizmini tiklash tadbirlari (hammom, sauna, uqalash (massaj) va boshqalar), yettinchi kuni - dam olish tavsiya etiladi.

Mikrotsikllar tuzilishining ushbu varianti tahlilida mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmi unchalik yuqori shasligi, uning asta-sekin ko'tarilishini ko'rishimiz mumkin.

Yuqoridagi mualliflarning fikrlariga ko'ra, sportchilar mashg'ulotlarini rejalashtirishda mashg'ulotlar mikrotsikllari o'rtasida sportchilar organizmini to'la tiklanishiga sharoit yaratishni e'tiborga olish muhim hisoblanadi. Boshqa mutaxassislarning fikrlarini tahlil qiladigan bo'lsak, mikrotsikldagi yuklamalarning umumiy hajmi ancha yuqori bo'lib, sportchilarning faol hordiq chiqarishi, dam olishdan foydalanishi lozimligi ko'rsatilgan.

Boshqa mikrotsikllarda esa asta-sekin yuklamani oshirishga yordam beruvchi turli mashklardan foydalanish tavsiya qilinadi. Bunday mikrotsikllar mazmuni asosida maxsus yo'nalishdagi mashg'ulotlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orqali olib boriladigan mashg'ulotlar bilan almashlab qo'llash yotadi.

Lekin mikrotsikllar tuzilishi va mazmuni haqida turli xil fikrlar mashg'ulot yuklamalarining kattaligi va yo'nalishi to'g'risidagi fikrlarning xilma-xilligini ko'rsatadi. Bu tafovutlar shundan dalolat beradiki, turli mualliflarning fikrlaricha, mashg'ulotni rejalashtirishda mikrotsikllarda turli yo'nalishdagi va birin-ketinlikdagi vositalarni turlicha qo'llash ko'zlangan natijani berdi.

Bundan tashqari, ko'pgina sport mutaxassislari tomonidan mikrotsikllar katta va kichik yuklama bilan olib boriladigan mashg'ulot soniga e'tiborni qaratish lozimligi ta'kidlanadi.

Mualliflarning fikrlariga tayangan holda shunday xulosa qilish mumkin: mikrotsikllarning tuzilishiga har xil omillar ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun bajariladigan

ishni dam olish bilan almashtirish alohida ahamiyatga ega bo'lib, organizmda yuz beradigan toliqish va tiklanish konuniyatlariga asoslangan bo'lishi kerak.

Shuni ta'kidlash lozimki, mikrotsikllarni rejalashtirish samaradorligini oshirish uchun sportchilar organizmining turli hajmdagi va yo'nalishdagi yuklamalarga javobini maqsadli yo'natgiran holda hisobga olish va o'rganish zarurdir. Buning uchun mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda quyidagi vazifalarning bajarilishi talab qilinadi:

organizm ish qobiliyati pasayganda mashg'ulot shiddati kun tartibini aniqlash;

bir necha mashg'ulotlarda har xil yo'nalishdagi yuklamalar hajmining organizmga har tomonlama ta'sirini aniqlash;

Yuqoridagilardan, shunday xulosa qilish mumkinki, kurash mikrosikllari jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamali mashg'ulotlarni rejalashtirish va almashlash yuzasidan tavsiyalarning yetarli daraja emasligi hamda ushub yo'nalishda keng ko'lamdagi ishlarni ishlab chiqish lozimligi bilan ifodalanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. Физкультура и спорт, 1988. -330с.

2.Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 285 с.

3.Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991. - 224 с.