

КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР - КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УЧУН АЙЛАНМА МАШҒУЛОТ ВОСИТАЛАРИ

Боймурадов Исматилла Хасанович
Қарши давлат университети, доц. в.б.

Аннотация

Малакали курашчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлилидан олинган натижалар машғулот жараёнини режалаштиришга янгидан ёндашишга имкон яратади. Яъни мусобақа даврининг маълум бир босқичларида қўлланиладиган тайёргарлик воситалари йўналиши ва ҳажмини қайта кўриб чиқишга ёрдам беради.

Калит сўзлар: Кураш, базавий тайёргарлик, мусобақа, машғулот жараёни.

Малакали курашчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлилидан олинган натижалар машғулот жараёнини режалаштиришга янгидан ёндашишга имкон яратади. Яъни мусобақа даврининг маълум бир босқичларида қўлланиладиган тайёргарлик воситалари йўналиши ва ҳажмини қайта кўриб чиқишга ёрдам берди. Мусобақа даврида машғулот жараёнини режалаштириш бўйича икки босқичли тайёргарликда кўриб чиқилади Бунда босқичларнинг ҳар бири маълум бир вазифаларни кетма - кетликда ҳал этишни назарда тутган эди. Ушбу ҳолда биз фақат мусобақа даврининг базавий тайёргарлигини кўриб чиқамиз. Бу босқичда қўйидаги асосий мақсад кўзланди - функционал, тезкор - куч тайёргарлиги даражасини ошириш ва техник - тактик маҳорат даражасини такомиллаштириш назарда тутилди. Базавий тайёргарлик босқичида тезкор - куч сифатларини ривожлантиришга катта эътибор қаратилди, бу воситалар ҳажми машғулот ишининг умумий сонига нисбатан 17,5% ни ташкил этди. Яқунловчи тайёргарлик босқичларида ушбу йўналишдаги воситалар қўлланилмайди ва шунинг учун базавий тайёргарлик босқичи учун хос бўлган айнан тезкор - куч иши мазмунида батафсил тўхталиб ўтамиз.

Тажрибада қатнашаётган курашчилар учун тезкор - куч тайёргарлигининг олдиндан ишлаб чиқилган дастури умумий кўринишда амалий тавсияларда келтирилади. У машғулот усулиятининг асосий йўналишларини акс эттиради ва зарур параметрларни ўз ичига олади. Мазкур параметрларнинг бажарилиши курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг янада юқори даражасини таъминлайди.

Жисмоний тайёргарликнинг умумий тузилмасида бу сифатлар етакчи ўринни эгаллайди. Айнан шунинг учун биз тезкор - куч йўналишидаги воситалар ҳажмларини оширишга ва уларни текшириладиган кўрсаткичларда катта ўсишга эришиш мақсадида машғулот микроциклларида режалаштирилади. Спорт тайёргарлигини ташкил қилишнинг

оқилона шаклларида бири айланма машғулот ҳисобланади. У тайёрлов машқларини бажаришда фаолият хусусиятини мусобақа машқларига хос бўлган иш режимига яқинлаштириш имконини беради ва шу орқали машқланганликнинг кўчиши учун қулай шароитлар яратади.

Айланма машғулотда фақат саккизта станциялар (машқлар) қўлланилади. Ҳар бир станцияларда иш давомийлиги деярли бир дақиқани ташкил қилди. Машқларни бажаришга 40 сония вақт ажратилади, қолган вақтни спортчи дам олиш ва бошқа машқга (станцияга) ўтишга сарфлади. Мувофиқ равишда саккизта станциядаги иш вақти курашда беллашув давом этадиган умумий вақт қанча бўлса, шунча вақтни ташкил қилади. Бу тамойил тезкор - куч спорт турлари ва биринчи навбатда, малакали спортчилар тайёрлаш жараёни учун муҳим аҳамиятга эга.

Курашда ўрганилаётган усулни узоқ вақт такрорлаш нисбатан секинлаштирилган ҳаракатларнинг мустаҳкамланишига олиб келади. Шу сабабли мураккаб машқни нисбатан оддий таркибий қисмларга бўлиб юбориш ҳамда бу элементларни максимал тезлик ва кучланишларда такомиллаштиришни амалга ошириш оқилона бўлади. Агар ҳаракатларнинг маълум тузилишга эга эканлигидан келиб чиқадиган бўлсак, шунини тан олиш керакки, ҳаракат тизимининг яхлитлиги уни қисмларга бўлмасдан туриб ривожлана олмайди. Демак, олий спорт маҳорати даражасида яхлитликнинг ривожланиши бир вақтнинг ўзида деталларга ишлов берилиши билан таъминланади. Бу ерда тезкор - куч тайёргарлиги воситаларини саралаб танлашга етакчи аҳамият берилади.

Бу ерда айланма машғулотда қўлланилган оғирликлар билан машқлар мисол бўла олади. Оғирликлар спортчининг вазнига тенг. Биринчи галда: - 1 - арқонга (оёқлар ёрдамисиз) тирмашиб чиқиш; - 2 – 70 - 80см баландликдан «чуқурликка» сакраш, имкони борича 180 ва 360 градусга бурилиш билан; - 3 - ётиб штангани сиқиб кўтариш; - 4 - “гимнастика ўриндиғида” юзтубан ётган ҳолда гавдани букиш-ёзиш, оёқлар маҳкамланган; - 5 - дастлабки ҳолат - тик туриб, штанга грифининг бир учини иккала қўл билан ушлаб олиб уни чап ва ўнг томонларга силжитиш; - 6 - ўриндиқда ётиб, 90 градусга бурилиш билан гавдани кўтариш ва тушириш (оёқлар маҳкамланган, ўриндиқ 45 градус остида туради); - 7 - ўриндиқда юзтубан ётиб, штангани кўтариш; - 8 - шеригини елкадан ташлашлар (шериги вазни спортчининг вазн тоифасига мос бўлади).

Станцияларнинг ҳар бири ўзининг шартли номига эга; 1 - арқон; 2 - сакрашлар; 3 - ётиб штангани сиқиб кўтариш; 4 - бел; 5 - тебрангич; 6 - пресс; 7 - кўтариш; 8 - ташлаш;. Бу машқларнинг ҳаммаси мусобақа машқларини моделлаштира ҳам, улар қайсидир жиҳатдан курашдаги кўпгина техник усулларнинг бажарилишида қатнашадиган асосий мушак гуруҳларини ривожлантиради.

Айланма машғулот бир кунда бир марта ва ҳар доим бадан қиздириш машқларидан кейин бажарилди. Куннинг биринчи ярмида айланма машғулотни қўллаб, курашчининг текор-куч сифатларини мақсадли такомиллаштиришга мумкин, кечкурунги машғулотларда эса техник - тактик тайёргарликни такомиллаштиришга ҳаракат қилинади.

Айланма машғулотда машқларнинг тузилиш таркиби

№	Номланиши	Бажарилиш тартиби
1	арқон	арқонга (оёқлар ёрдамсиз) тирмашиб чиқиш;
2	сакрашлар;	70-80см баландликдан «чукурликка» сакраш, имкони борича 180 ва 360 градусга бурилиш билан
3	ётиб штангани сиқиб кўтариш	ётиб штангани сиқиб кўтариш
4	бел	“гимнастика ўриндиғида” юзтубан ётган ҳолда гавдани букиш-ёзиш, оёқлар маҳкамланган
5	тебрангич;	дастлабки ҳолат-тик туриб, штанга грифининг бир учини иккала қўл билан ушлаб олиб уни чап ва ўнг томонларга силжитиш
6	пресс;	ўриндиқда ётиб, 90 градусга бурилиш билан гавдани кўтариш ва тушириш (оёқлар маҳкамланган, ўриндиқ 45 градус остида туради);
7	кўтариш	ўриндиқда юзтубан ётиб, штангани кўтариш
8	ташлаш	шеригини елкадан ташлашлар (шериги вазни спортчининг вазн тоифасига мос бўлади).

Айтиб ўтилганидек, бир станцияда ишлаш давомийлиги 40 сонияли ишдан иборат бўлиб, у битта айланани (яъни саккизта станцияни) “соф бўлмаган” 8 дақиқа вақт ичида босиб ўтган. Шундан сўнг у етти - саккиз дақиқа дам олган ва шу тариқа бадан қиздиришдан кейинги дастлабки даражагача деярли тикланган. Ҳар бирида 8 тадан станция бўлган тўртта айланани ўтиб бўлиб, курашчи бунга 32 дақиқа вақт сарфлаган. Бадан қиздириш вақти у машғулотнинг ўртача 40 дақиқасини ташкил этган. Шунинг учун кунига бир марта, ҳафтасига тўрт марта бундай машғулотларни ўтказган ҳолда курашчилар 128 дақиқагача махсус тезкор - куч йўналишидаги иш ҳажмини бажардилар. Базавий тайёргарлик босқичларида тезкор - куч машғулотларини ташкил қилишнинг бундай режими малакали курашчиларнинг мусобақа давридаги махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга ёрдам беради. Базавий ва якуний тайёргарлик босқичи бошида амалга оширилган педагогик тадқиқотдаги назорат машқлари натижалари шу ҳақда далолат беради.

Тадқиқотлар жараёнида биз танлаб олинган тестларда тўхталдик, чунки улар бир қатор бошқа кўрсаткичлар билан яқиндан математик боғлиқликга эга. Натижада шу нарса аниқландики, 1 - чи ва 2 - чи ҳафта давомида тезкор - куч тайёргарлиги воситаларини қўллаш курашчиларнинг функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлигининг пасайишига олиб келмайди. Тезкор - куч тайёргарлиги воситалари қўлланилганлигининг 1 - чи ва 2 - чи ҳафтасида спортчилар организми кичик ҳажмда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ошиши билан реакция қилади.

Курашчиларнинг тезкор - куч имкониятлари даражасини баҳолаш учун қўйидаги тестлар танлаб олинди (жадвал).

Педагогик тадқиқот вақтида курашчиларнинг назорат гуруҳларини тезкор-куч имкониятлари кўрсаткичларининг динамикаси

№	Тестлар	Тадқиқотгача	Тадқиқотдан кейин	Ўсиш %
	10та тортилиш вақти (сония)	12,5	11,7	6,4
2	10та ўтириб-туриш вақти (сония)	12,2	11,4	6,6
3	10та юқоридан сакраш вақти 0,7м (сония)	7,4	7,1	4,1
4	10 марта ётган ҳолда гавдани кўтариш вақти (сония)	13,3	12,4	6,8
5	8 марта ёнбош ташлаш вақти а) (сония) б) педагогик баҳолаш	а) 14,6 б) 4,1	13,1 4,7	10,3 14,6
6	15 марта ёнбош ташлаш вақти а) (сония) б) педагогик баҳолаш	а) 34,6 б) 4,0	32,4 4,6	6,4 15,0
7	Жойида туриб узоқликка сакраш (см)	240	262	9,2

Педагогик тадқиқот вақтида курашчиларнинг назорат гуруҳларини тезкор - куч имкониятлари кўрсаткичларининг динамикаси

№	Тестлар	Тадқиқотгача	Тадқиқотдан кейин	Ўсиши (%) да
1.	10та тортилиш вақти (сония)	12,4	12,2	1,6
2.	10та ўтириб-туриш вақти (сония)	12,1	11,9	1,6
3.	10та юқоридан сакраш вақти 0,7м (сония)	7,3	7,2	1,4
4.	10 марта ётган ҳолда гавдани кўтариш вақти (сония)	13,2	13,1	0,7
5.	8 марта ёнбош ташлаш вақти а) (сония) б) педагогик баҳолаш	14,7 4,2	14,5 4,3	1,3 2,3
6.	15 марта ёнбош ташлаш вақти а) (сония) б) педагогик баҳолаш	34,6 4,0	34,3 4,1	0,8 2,5
7.	Жойида туриб узоқликка сакраш (см)	240	245	2,1

Агар жадвалга назар ташласак, унда тажриба гуруҳи курашчиларида педагогик тажриба боши ҳамда охирида олинган тестлаш натижалари келтирилган. Уларни шарҳлаб, таъкидлаш жоизки, деярли ҳар бир курашчида жисмоний тайёргарлик даражаси ўсиши кузатилади, лекин ўсиш фоизи бир хил эмас. Энди тезкор - куч хусусиятидаги машғулоти ишини алоҳида таҳлил қилиб кўрамиз. Таҳлил тизими станциялардаги оғирликларнинг ўртача вазни шиддатини, балки ишнинг максимал катталикларга нисбатан фоизлардаги шиддатини аниқлашга ёрдам берди. Аниқландики, турли хил вазн тоифасидаги курашчиларда бу аниқланган кўрсаткичларда тафовутлар мавжуд бўлиб, улар ўртача вазн бўйича 46% дан 50% гача, иш шиддати бўйича 60 дан 86% гача атрофида кўрсаткичга эга.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Керимов. Ф. Умаров А. Прогнозирование и моделирование в спорте учебник. Токент 2005.
2. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. Т. 2005
3. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Узбекская национальная спортивная борьба. Т., 1993.
4. Султонов Ш. Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси (баскетбол). Қарши давлат университети нашриёти. 2022 йил.
5. RAKHMONOVA, G. (2022). THE ORGANIZATION IS PROFESSIONAL" KURASH" AND HAS A PEDAGOGICAL AND TECHNOLOGICAL BASIS. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES AND HISTORY, 3(12), 266-268.
6. Raxmonova G. Suzish va uni o'qitish metodikasi. "FAN VA TA'LIM" NASHRIYOTI, 2022. 172 B.
7. TASHPULATOV, B. S. (2022). LOOKING AT THE HISTORY OF MEDICAL EDUCATION SYSTEM (ON THE EXAMPLE OF UZBEKISTAN). GOSPODARKA I INNOWACJE., 23, 176-181.