

KURASHCHI YOSHLARNI MUSOBAQA DAVRI BOSQICHLARIGA TAYYORLASH TIZIMINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Choriyev Iskandar Sherali o'g'li
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Kurashchi yoshlarni tayyorlash bir nechta bosqichlarni qamrab oladi. Bu bosqichlar amaliyotda qanchalik darajada mukammal hamda to'g'ri bajarilganligi sportchini natijaga erishganidagina bilinadi.

Kalit so'zlar: Kurash, sport, ruhiy holat, vaziyatni idrok etish, yuklama, malaka, tizim, harakat, musobaqa faoliyati, mashqlar kompazitsiyasi, bellashuv vaqtidagi holat.

Аннотация: Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько этапов. Насколько совершенны и правильны эти шаги на практике, станет известно только тогда, когда спортсмен добьется результата

Ключевые слова: Борьба спорт, психическое состояние, восприятие ситуации, нагрузка, умение, система, движение, соревновательная деятельность, состав упражнений, состояние во время соревнований.

Annotation. Training of young athletes includes several stages. How perfect and correct these steps are in practice will be known only when the athlete achieves the result.

Keywords: Fgiht sports, mental state, perception of the situation, loading, skill, system, movement, competition activity, composition of exercises, state during the competition.

Individual yondashuv kurashchilarning individual - tipologik xususiyatlarini hisobga olish bilan belgilanadi. Ushbu holda hal etiladigan vazifalar o'quv materialining tez va sifatli o'zlashtirilishni ta'minlashga, shuningdek, kurashchiga raqib bilan bellashuvlarda natijali harakat qilishga yordam beradigan hatti - harakat usullarini hosil qilishga borib taqaladi.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv va sport takomillashuvi bosqichlarida individual yondashuv murabbiyga individual faoliyat uslubini shakllantirishga va kurashchining musobaqalarga bo'lgan bevosita psixologik tayyorgarligini ta'minlashga imkon yaratadi.

Yuqori malakali kurashchilar musobaqada ishtirok eta turib, o'zlarining texnik mahorati darajasini namoyish qiladilar. U o'z navbatida, jismoniy sifatlarning ma'lum bir rivojlanish imkoniyatlariga asoslanadi. Demak, jismoniy tayyorgarlik, jumladan,

tezkor - kuch sifatleri darajasidan sportdagi natijani belgilab beruvchi texnik harakatlar jamg'armasi shakllantiriladi hamda keyinchalik mashqlantiriladi.

Agar misol uchun O'zbekiston chempionati musobaqa chempionlari va sovrindorlarining shaxsiy natijalari aks etgan musobaqa natijalariga nazar solsak, shu narsa ko'zga tashlanadiki, yetakchi sportchilar asosan o'zlarining hujum imkoniyatlarining yetarli darajada turli - tuman va yuqori darajasini ko'rsatadilar: A - da 8ta bellashuvdan 5 tasini "halol" bilan, D- ye 7 tadan 4 tasini "halol" bilan, I - v 6 tadan 6 tasini "halol" bilan, N - v 7tadan 6 tasini "halol" bilan yakunlagan. Biroq shu narsa xavotir o'yg'otadiki, ba'zi yetakchi kurashchilarda, afsuski, himoya harakatlari samaradorligi bo'sh, ularda u model ko'rsatkichlardan o'rtacha 10 - 20% ga past. Masalan A - da faqat 42%. X - da - 46%, D - da - 36 %, N - da - 38%. I - da - 33%, H - da - 39%, U - da - 40%, J - da - 37%, D - da - 30%, A - da - 34%. Bunday holat ushbu kurashchilarni O'zbekiston chempionatiga tayyorlash usuliyatida yo'l qo'yilgan asosiy kamchiliklardan biri hisoblanadi. Natijada, bu kamchilik halkaro musobaqalardagi natijalarga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bunday kamchiliklardan qanday holi bo'lish mumkin? Ehtimol, yakkama-yakka olishuv jarayonini tashkil qilishning yuqori darajada yangi mushaklararo munosabatlarini ta'minlovchi yuksak imkoniyat hisobigadir, ya'ni bu kelgusida kurashchilarning texnik tayyorgarligi darajasining oshishiga olib keladi.

Biz yuqori malakali kurashchilarning musobaqa faoliyati tahliliga e'tibor qaratib qo'llaniladigan individual texnik - taktik harakatlar jamg'armasini aniqladik. Misol uchun musobaqa faoliyati natijalariga murojaat qilamiz. Unda musobaqa faoliyatining integral parametrlari va asosiysi, qo'llaniladigan texnik harakatlar hajmlari berilgan. O'zbekiston chempionatida 60kg vazn toifasidagi texnik harakatlarni bajarishda ko'p tarqalgan urinishlari qo'yidagilar hisoblanadi: orqadan chalish, yondan to'ntarishlar va tizzalardan beldan oshirib tashlashlar, ularning foiz nisbatlari muvofiq ravishda umumiy songa nisbatan birinchi holda 20% ni, ikkinchisida 20% ni va uchinchisida 17% ni tashkil etadi. Lekin usullarning o'zini amalga oshirish samaradorligi ma'lum bir jihatdan boshqa bog'liqlikka ega, agar orqadan chalish, yondan to'ntarish va tizzalardan beldan oshirib tashlashlar hujumda 14% dan 29% gacha ishonchli bo'lsa, oldidan chalish, muvozanatdan chiqarish va o'tqazib qo'yishlar 100% samarali, garchi ularni amalga oshirishga intiluvchilarda son jihatdan umumiy hajmdan faqat 16% ga teng. Shunday qilib, mazkur sportchining qo'llaniladigan individual texnik - taktik harakatlari jamg'armasi ma'lum. Demak, uning uchun shunday maxsus mashqlarni tanlash mumkinki, ushbu tanlangan mashqlar kompleksi ko'p jihatdan o'zining tashqi ko'rinishiga ko'ra sportchining sevgan "shoh" usuli bilan o'xshash bo'lishi lozim. Keyinchalik shu sportchi uchun usullarni amalga oshirishda ko'proq qatnashadigan mushak guruhlariga tezkor - kuch tayyorgarligi dasturini ishlab chiqish va asoslab

berish mumkin.

Hozirgi paytda bir nechta tipdagi sportchilar mavjud: birinchilari - bu yuksak darajada hujum qilish imkoniyati hamda kuchli himoyaga ega sportchilar (bunday kurashchilar juda kam va ko'pchilik hollarda faqat ular chempion bo'ladilar); ikkinchilari shunday sportchilarki, ular ham hujum harakatlarini yaxshi egallaganlar, lekin himoyasi bo'sh, (ular ham ko'pincha musobaqa sovrindorlari qatoridan joy oladilar), uchinchilari himoya darajasi past bo'lsa ham raqibning hujum harakatlaridan mukammal himoyalana oladilar va shuning uchun ham sovrinli o'rinlarni egallaydilar; to'rtinchilari - bular shunday kurashchilarki; ularning malakasi pastroq, odatda, hujum va himoya harakatlari darajasi ularda past (tabiiyki sportda yuqori natijalarga kam erishadilar).

Shu sababli tayyorgarlikning tarkibi bo'lgan raqib hujum harakatlaridan himoyalaniish, shuningdek, texnik - taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda ish hajmlari harakat faolligi tipiga bog'liq holda tabaqalashtirilgan yondashuvga ega bo'lishi kerak, lekin bizningcha, u gilamda o'tkazilgan vaqtning kamida 40 - 50% ni tashkil qilishi kerak. Faqat shundagina kurashchilarning sport natijalari darajasi oshayotganligi to'g'risida ishonch bilan gapirish mumkin.

Ishning bajarilish hajmlari tahlilida batafsilroq to'xtalib o'tamiz. Aniqlandiki, malakali yetakchi kurashchilar bir mashg'ulotda tik turishda ishlash vaqti 154 daqiqani tashkil etdi, ushlab olish uchun kurashish kabi mashg'ulot uchun 10 daqiqa ketdi, qolgan 84 daqiqani sportchi o'quv - mashg'ulot bellashuvlariga sarfladi. Bu sportchida ish hajmlarining bunday nisbatlari unga yuqori sport natijasiga erishishga yordam bermaydi, chunki musobaqa faoliyatida unda hattoki texnik harakatlarni bajarishga urinish qayd qilinmadi. Muvofiq holda, ta'kidlash mumkinki, kurashga sarflangan vaqt foydali harakatning past koeffitsienti bilan o'tgan. Bundan tashqari, ushlab olishlar uchun kurashga sarflangan ishning juda kichik hajmi (hammasi bo'lib 10 daqiqa) past natija sababi hisoblanadi. Shuning uchun har qanday hujum harakatlarini amalga oshirish uchun oldindan o'zining "shoh" ushlab olishlarini qo'llab ko'rish zarur. Faqat shundagina belgilangan tayyorgarlik harakatlarini amalga oshirishga kirishish mumkin. Bu tayyorgarlik harakatlari, o'z navbatida, usullarni o'tkazish uchun samarali start dinamik vaziyatlarni yaratishni ta'minlaydi.

Ushbu tavsiyalar ziddiyatli, biroq ular tayyorgarlik jarayoni hamda mashg'ulot vazifalari vositalari va uslublarini tanlash yo'nalishini belgilab bera olishi mumkin.

Mashg'ulot jarayonining yana bir tomoni to'g'risida gapirib o'tish joiz, bu yuqori malakali kurashchilarning musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlarida qayd qilingan miqdoriy tavsiflardir. Aniqlanganki, shu vaqt ichida sportchi 445 ta usulni bajargan va 96 marta ularni bajarishga urinib ko'rgan. Mashg'ulotlarda usullarning bunday yuqori samara bilan qo'llanilishi (83%) bu esa shundan dalolat beradiki, sparring

sheriklarning qarshilik ko'rsatish darajasi yuz foizli bo'lmagan, ya'ni bu kurashchilarning malakasi juda past bo'lgan yoki murabbiy texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda ularga va o'z sportchisiga noto'g'ri ko'rsatmalar bergan. Agar g'oliblarda musobaqa faoliyatida hujum ishonchliligi koeffitsenti 15 - 30% atrofida qayd qilingan bo'lsa, bizning sportchimizda mashg'ulot jarayonida samaradorlik 80% ga teng, bu esa sportchining o'zining hamda uning shaxsiy murabbiyining katta xatosi deb hisoblanadi. Chunki mashg'ulot va musobaqa faoliyatidagi hujum harakatlari samaradorligi bunchalik farqli bo'lishi kerak emas, chunki bunday nomuvofiqlik hujum harakatlarining past natijasiga olib keladi. Bizning nuqtai nazarimizda, ushbu ko'rsatkichlar 40 - 50% atrofida bo'lishi kerak. Faqat shundagina musobaqa faoliyati qonuniyatlarining mashg'ulot jarayoni sharoitlari bilan bog'liqligi saqlanib qolinadi.

Boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha (uning yordamida musobaqalar natijalari va tayyorgarlik jarayonining borishi tahlil qilingan), ya'ni raqib hujumlaridan himoyalani shonchliligi koeffitsenti bo'yicha malakali kurashchimizda jiddiy tafovutlar aniqlandi. Musobaqalarda u 80% himoya darajasini ko'rsatgan bo'lsa, mashg'ulot jarayonida esa 100% darajani ko'rsatdi. Muvofiq ravishda musobaqalarda bunday past darajada himoyalani sh parametr lariga ega bo'la turib, yuqori natijalarni ko'zlab bo'lmaydi. Chunki tayyorgarlik davomida 80% himoya ishonchliligi koeffitsentiga ega bo'lish mumkin. Bu ko'p jihatdan avval o'rganilmagan yangi kombinatsiyalar va texnik harakatlarni takomillashtirishda o'zini oqlaydi. Lekin musobaqalar mobaynida bu ko'rsatkichlar maksimal kattalikka 95 - 100% ga ega bo'lishi zarur. Faqat shundagina yuqori darajadagi himoya, ba'zi hollarda esa, amaliyotda kuzatilishicha, yuqori sport natijasi ta'minlanilishi mumkin.

Bizning kurashchimizning harakat faolliklarini tahlil qiladigan bo'lsak, bu yerda ham tayyorgarlik jarayoni va musobaqa talablari o'rtasida tafovutlar mavjud. Mashg'ulotda muvaffaqiyatli hujum oralig'i 50 soniyaga teng, musobaqalarda esa bu juda ham past ko'rsatkichda. Umumiy hujum oralig'i birinchi vaziyatda 40 soniya, bu esa ham tayyorgarlik jarayonida, ham musobaqalarda juda yuqori harakat faolligidir, lekin bu usullar bajarilishining past samaradorligini yuzaga keltirgan nomuvofiqlik sifatida qayd qilingan. Bunday yuqori harakat faolligi ham samarali bo'lishi mumkin (ayniqsa bellashuv "halol" bilan yakunlangan paytda), lekin baribir, agar bu sportchi shakllanib bo'lgan bo'lsa, o'zining yorqin ifodalangan kurash olib borish uslubi bilan yuksak va ishonchli natijaga erishmasa, unda qaysidir jihatdan uning istiqbolsiz ekanligi to'g'risida xulosa qilish mumkin.

Ushbu masala yuzasidan xulosa qilib ta'kidlash joizki, mashg'ulotlar jarayonining sharoitlarini musobaqa faoliyati talablariga nomuvofiqligi oqibatida yo'l qo'yilgan bir qator xatolar nafaqat bitta sportchiga, balki ko'pchilik boshqa kurashchilarga ham xosdir. chunki murabbiyning kurashchilarning texnik - taktik

tayyorgarligini takomillashtirish usuliyatiga bo'lgan an'anaviy yondashishi aniq raqamlarda ifodalangan obyektiv axborotga ega bo'lmay turib bu haqda tushunishi hamda o'ylab ko'rishi juda qiyin. Bunday raqamli axborot olingandan so'ng mashg'ulot jarayonining mazmuni hamda uning borishini boshqarishni tashkil qilishni jiddiy qayta ko'rib chiqish mumkin.

Ushbu kurashchining faqat bitta aniq misolini ko'rib chiqib xulosa qilish mumkinki, boshqa tekshirilayotgan sportchilarning natijalarini yoritishga va takrorlanishga hojat yo'q, chunki aniqlangan qonuniyatlar ravshan va kelgusida bu tezkor - kuch tayyorgarligiga bag'ishlangan mashg'ulot jarayoni yo'nalishini aniqlab olishga yordam berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 232 с.
2. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук –Т., 1992.- 40с.
3. Атаев А.Қ. Кураш. – Т.: Ўқитувчи, 1987. -138б.
4. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогик таълим. – Тошкент, 2008.- №3. – Б. 125-130.