

YOSH KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA DASTLABKI TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH USLUBIYATI

Abdullayev Farhod Dilshodbekovich

ADU Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat
nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qtuvchisi

ANNOTATSIYA

So‘nggi paytlarda sport ilmiy va uslubiy adabiyotlarida sport geneziyasining dastlabki bosqichlarida tayyorgarlik mashg‘ulotlariga qiziqish sezilarli darajada oshdi. Maqolada shunday mashg‘ulotlarni tashkil etish uslubiyati yoritiladi.

Kalit so‘zlar: sport, kurash, yosh kurashchilar, uslubiyat, astenotoraks, digestivlik, jismoniy tayyorgarlik.

АННОТАЦИЯ

За последнее время в спортивной научно-методической литературе интерес к построению тренировки на начальных этапах спортивного генеза значительно вырос. В статье описаны методы организации таких тренировок.

Ключевые слова: спорт, борьба, юные борцы, стиль, астенооторакс, дигестивность, физическая подготовка.

ABSTRACT

Recently, in the sports scientific and methodological literature, interest in building training at the initial stages of sports genesis has grown significantly. The article describes the methods of organizing such training.

Keywords: sport, wrestling, young wrestlers, style, asthenothorax, digestion, physical training.

KIRISH

Kurash musobaqalarida sportchining muvaffaqiyati uning individual tayyorgarligining turli tomonlari: taktik, texnik, nazariy, jismoniy va boshqalarning optimal kombinatsiyasi bilan belgilanadi.

Kurash – bu sport turi, duel natijasi bo‘lib, u asosan hujum harakatlarning samarali o‘tkazilishi bilan belgilanadi. Ularning raqobat muhitida muvaffaqiyatli ishlashiga turli omillar ta’sir ko‘rsatadi. Bu omillardan biri kurashchilarning morfologik va tipologik xususiyatlaridir.

Sportdagi har qanday ixtisoslik inson biologiyasining muvofiqligi va uning faoliyatdagi qiziqishlariga asoslanishi kerak. Sport faoliyati quvonch keltirishi kerak, bu uning insonparvarlik mohiyati va yuqori natijalar garovidir.

Ma'lumki, inson genotipida uning tarixiy o'tmishi va u bilan bog'liq uning individual rivojlanish dasturi haqida ma'lumotlar mavjud. Turli xil ijtimoiy sharoitlar, turli sport tadbirlari boshqa funksional tizim kompleksini faollashtiradi va shuning uchun shaxsning genetik fondiga boshqacha ta'sir qiladi. Taqdim etilgan sport faoliyatining mazmuni boshlang'ich sportchining genotipiga qanchalik mos kelsa, sport iste'dodi sifatida individual genotipning amalga oshirilishini kutish mumkin. Sport faoliyati sharoitida biologik tizimning (odamning) ishonchliligi asosiy dastlabki parametrlar bilan belgilanadi. Birinchidan, bu adaptiv qobiliyatlar doirasi (genetik reaksiya normasi) va ikkinchidan, somatik holatning maksimal genetik jihatdan aniqlangan ko'rsatkichlari sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiqligidir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Yuqori malakali sportchini tayyorlash juda qiyin ish bo'lib, insonning biologik xususiyatlariga asoslangan ko'plab ratsional yondashuvlar mavjud. Shaxsning harakat apparatini jismoniy sifatlari bo'yicha chempionlarnikidan sezilarli darajada oshib ketgan holda tayyorlash mumkin va harakatni amalga oshirishning noto'g'ri texnikasi tufayli kerakli natijani ololmaydi. Aksincha, to'g'ri qo'llanilgan harakat texnikasi bilan musobaqa davomida bir jismoniy sifat, fiziologik ko'rsatkichning "oqsoqlanishi" yoki ruhiy tushkunlik tufayli ham istalgan natijaga erishib bo'lmaydi. Zamonaviy integrativ antropologiya o'z ixtiyorida turmush sharoiti va tarbiyasining o'ziga xosligini tipik va individual, irsiy va qatlamliligini ajratib ko'rsatishga imkon beradigan usullarga ega. Tug'ilganda odamda genetik shartlar va qobiliyatlarning anatomik va fiziologik moyilligi mavjud. Biologik rivojlanishning har bir davri bir xil ta'sirlarga reaksiya tezligida o'ziga xos o'zgarishlarga ega. Mavzu qanchalik katta bo'lsa va o'quv yuklari qanchalik ko'p farq qilsa, uning konstitutsiyaviy xususiyatlari shunchalik aniq namoyon bo'ladi va shu bilan birga, bir xil mutaxassislik doirasida individual xususiyatlar aniqroq namoyon bo'ladi, bir xil narsaga javob berishning o'ziga xosligida namoyon bo'ladi. Bu farqlarni faqat sport geneziyasining turli bosqichlarida bir xil sportchilarni o'rganadigan turli profilli mutaxassislarning ishi natijasida aniqlash mumkin. Ontogenezning har bir davridagi o'quv jarayonining istiqbollari to'g'risida yagona xulosa faqat trener va turli mutaxassislar tomonidan olingan parcha-parcha ma'lumotlarni (bilimlarni) birlashtirish natijasida amalga oshirilishi mumkin. Yangi yondashuvlarni yaratishning faqat shu usuli istiqbolli bo'lishi mumkin.

Ba'zi tadqiqotchilar ma'lum bir sport turidagi sportchini erta aniqlash mumkin emas deb hisoblashadi. Ular odatda sport guruhidagi somatik, funksional, jismoniy belgilar tasodifiy tartibda birlashtirilgan, o'z sporti uchun to'liq xos bo'lgan sportchilar kichik foizni tashkil qiladi, qolganlari esa o'rtacha turdan chetda qoladi, degan pozitsiyadan kelib chiqadi. Muayyan prinsiplarga ko'ra, bu sportchilar taqqoslanadigan guruhlarga xos bo'lgan guruhga kiritilishi mumkin, ammo xususiyatlarning umumiyliigi bo'yicha ular doimo o'z ixtisosligi bo'yicha sportchilarga yaqinroq bo'ladi. Yoshga oid materiallar bilan ishlash shuni ko'rsatdiki, turli mutaxassislar tomonidan sport o'ynashning dastlabki bosqichlarida olingan xususiyatlar to'plamidan foydalangan holda, bu usuldan foydalanish yosh sportchining ma'lum bir sport turiga eng katta moyilligini aniqlash imkonini beradi.

V.G. Nikitushkin, V.I. Shpanov [1, 2] kurashchilar guruhini individual tipologik belgilarga ko'ra ajratgan holda o'rganib, quyidagi natijalarga erishildi:

Guruhlarning har birining dominant jismoniy sifatini aniqlashda, chidamlilikning namoyon bo'lishini tavsiflovchi testlarda astenotorokal tipga mansub guruh eng yuqori natijalarni ko'rsatganligi aniqlandi.

Tezlik va tezlik-kuch sifatlarining namoyon bo'lishini tavsiflovchi testlarda mushak tipidagi sportchilar, digestiv tipidagi sportchilarning kuch xarakteridagi mashqlarda – sherik bilan cho'zilish, magistral ekstansorlarning kuchi va umurtqa pog'onasi mustahkamligi o'rganildi.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish testlari natijalariga ko'ra, quyidagi natijalarga erishildi: 14 ta nazorat mashqlarida astenotoraks va digestiv turlari guruhlari o'rtasida sezilarli farqlar aniqlandi, 12 nazorat mashqlarida mushak turi ovqat hazm qilish turidan sezilarli darajada farq qiladi. Mualliflarning ta'kidlashicha, bu o'quv yuklarini tanlashda farqlash imkonini beradi. Yosh kurashchilarni tayyorlashda harakat sifatlarining rivojlanishi bilan jismoniy tarbiya vositalaridan alohida mashg'ulotlarda tezlik, kuch va chidamlilik mashqlarini qo'llagan holda yoki tezlik va tezlikka chidamlilikni ustun rivojlantirish bilan kompleks mashg'ulotlar eng samarali hisoblanadi. Ushbu murakkablikda, mashg'ulot vaqtining 35% – tezlikni rivojlantirishga, 30% – kuchni rivojlantirishga va 35% – chidamlilikni rivojlantirishga bag'ishlangan bo'lsa, boshqa vosita sifatlarining rivojlanish dinamikasi bilan solishtirganda eng samarali variant o'smirlarga nisbatan 13-14 yoshda, tezlikni yanada jadal rivojlanish davri boshlanadi.

XULOSA

Ko'p tadqiqotlar natijalari kurashda sportchi yoshlarni yo'naltirishda muhim rol o'ynaydigan mashq qilishning kompleks usuli, jumladan mobil va sport o'yinlari,

o‘yin mashqlari va vazifalari, shuningdek, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalangan holda sport mashg‘ulotlarining yuqori samaradorligidan dalolat beradi.

REFERENCES

1. Шпанов В.И. Повышение общей и специальной физической подготовленности борцов 14-16 лет с учетом их индивидуально-типологических особенностей на основе применения тренажеров : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шпанов Виталий Иванович; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 1998.
2. Никитушкин В.Г., Максименко Г.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. – Киев: Здоровья, 1988.