



Turli Vazn Toifasidagi Sportchilarning Tezkor-Kuch Tayyorgarligi Mashg'Ulotlari Jarayonini Rejalashtirishdagi Uslubiy Yondashuvlar

Hushvaqto'v Shaxzod

sport faoliyati yo'nalishi 2 kurs magistri

Qarshi davlat universitetining

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida sport mahoratining turli tomonlarini takomillashtirish muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarlicha bo'lishiga qaramay, tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha uslubiy yondashuvlar soni ancha kam. Agar ushbu muammoning o'rganadigan bo'lsak, shuni ta'kidlash joizki, bizning nuqtai nazarimizda, uslubiy yondashuvning eng muhim yo'nalishlaridan biri - tezkor-kuch xususiyatidagi mashqlarning qo'llaniladigan harakatlarni texnik-taktik jamg'armasiga muvofiqidir.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, mahorat, kurash, mashg'ulot.

Kurash bo'yicha o'quv adabiyotlarida sportchi vaznining tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha tajriba materiallari uchramaydi va shuning uchun sportchilar vaznining tezkor - kuch tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulot jarayonini tashkil qilinishiga ta'sirini o'rgandik. Ko'pchilik mualliflari shuni ta'kidlaydilar, morfofunksional ko'rsatkichlar, shuningdek, jismoniy sifatning rivojlanish darajasi har xil vazn toifasidagi sportchilarda bir xil emas, bu o'z navbatida, mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish va tashkil etishga tabaqalashtirilgan holda yondashishni taqozo etadi. Boshqa sport turlarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, turli vazn toifasidagi sportchilarda ham morfofunksional, ham funksional ko'rsatkichlarda keng farqlar kuzatiladi. Bu ko'pchilik mualliflarga turli vazn toifasidagi sportchilarga ularning kuchli, ustun bo'lgan qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida individual - guruhli yondashish zarur ekanligi to'g'risidagi farazni oldinga qo'yishga va tajribada isbotlashga yordam bergan.

Hozirgi paytda sport kurashida turli vazn toifasidagi kurashchilarning mashg'ulotlariga taalluqli bo'lgan bir qator tajriba izlanishlari mavjud. B.Z. Sagiyaning tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, turli vazn toifasidagi sportchilarning mashqlanishi bir xil darajada emas. Bir xil mashg'ulot vositalari va uslublarining qo'llanilishi o'rta vazn guruhidagi sportchilarda jismoniy tayyorgarlikning o'n ikkita ko'rsatkichlarida, yengil vazn guruhidagi sportchilarda esa jismoniy tayyorgarlikning oltita ko'rsatkichlarida o'sishga sabab bo'ldi. Shu tufayli o'quv - mashg'ulot jarayonida sportchilarni vazn - buy ko'rsatkichlari bo'yicha yaqin guruhlarga birlashtirishni va turli xil mashg'ulot vositalari hamda uslublarini qo'llashni tavsiya etadi. Bundan tashqari, uchta vazn guruhlariidagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi va tuzilishidagi farqlar aniqlangan. Har bir vazn toifasi guruhi ichida jismoniy tayyorgarlikning turli - tumanligi darajasini aks ettiruvchi eng axborotli testlarning har xil miqdori ajratiladi. Buning tashqari, aniqlangan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridan biron biri uchala vazn guruhidagi kurashchilar uchun umumiy bo'la olmagan. Yana, kurashchilarning vazn toifasi oshishi bilan maxsus chidamlilik darajasi pasaygan. Maxsus chidamlilik esa o'tkaziladigan texnik - taktik harakatlar soni va ularning samaradorligiga qarab aniqlanadi. Kurashchilarning vazni ortib borgan sari mushaklarning statik va dinamik ish rejimida og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardagi kuch chidamliligi ko'rsatkichlari ham kamayadi.

G.M Gruzniyning tajriba ishlarida shu narsa aniqlanganki, chidamlilikni rivojlantirish usuliyati ham turli vazn toifasidagi sportchilarda har xil bo'lishi lozim. Tomir urishi daqiqasiga 150 zarba bilan o'tkaziladigan bir tekis mashg'ulot samaradorligini aniqlayotib muallif yengil va og'ir vazn toifasidagi kurashchilarda shuni kuzatganki, aerob ish qobiliyatida eng katta o'zgarishlar og'ir vaznlilar guruhida, kam o'zgarishlar esa yengil vaznlilar guruhida sodir bo'lgan. Shu sababli ko'rsatib o'tilgan rejim, muallifning fikricha, katta vaznga ega sportchilarning samarali uslubi hisoblanadi.



Yengil vaznli sportchilar uchun aerob ish qobiliyatini oshirish maqsadida yuklamaning eng yuqori puls rejimidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Bir qator olimlarning tadqiqotlarida ham turli xil vazn toifasidagi kurashchilarning anaerob imkoniyatlarida farqlar borligi aniqlangan. Morfofunktsional ko'rsatkichlar kompleksi bo'yicha, jumladan, maksimal aerob va anaerob imkoniyatlar bo'yicha og'ir vazn toifasidagi sportchilar yengil vazn toifasidagi sportchilardan ancha orqada qoladilar. Bu ularning aerob va anaerob xususiyatidagi shiddatli ishga bo'lgan funktsional jihatdan layoqatining pasayishi belgisi sifatida baholanadi. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning morfologik xususiyatlari ham mintaqaviy, ham global xususiyatga ega mashqlarda ish qobiliyatining namoyon bo'lishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Global xususiyatidagi mashqlarni bajarishda har tomonlama yuqori ko'rsatkichlarga ega sportchilar nisbatan kam ish qobiliyati bilan ajralib turadi. Bu ularning aerob va anaerob qobiliyatlarining past darajada ekanligini yana bir bor isbotlaydi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, submaksimal va katta shiddatli 6 daqiqali sinovdan keyin turli vazn toifasidagi sportchilarda tiklanish jarayonlari dinamikasi o'zining xususiyatlariga ega bo'ladi. Og'ir vazn toifasidagi sportchilarda yengil vazn toifali sportchilarga qaraganda, tiklanish uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Mualliflarning ta'kidlashicha, yengil vazn toifasidagi sportchilarda energiya zahirasi katta emas, ishlab chiqarishi darajasi esa yuqori. Shuning uchun ularga, o'rta va og'ir vazn toifasidagi sportchilarga nisbatan, vaqtiga ko'ra qisqaroq, lekin shiddatliroq yuklamalarni tavsiya etish mumkin. Bu bilan bir vaqtning o'zida og'ir vaznli sportchilarda yog' massasining yuqori ko'rsatkichlari xos bo'lib, yuklamalarning umumiy hajmini oshirish uchun ancha ko'p vaqt kerak bo'ladi. Yuklamalarning shiddati va davomiyligi yengil vazn toifasidagi sportchilarga qaraganda birmuncha past bo'lishi kerak.

Sportchilar chidamliligining bo'y - vazn ko'rsatkichlari bilan bog'liqligini yoritib beruvchi bir qator tadqiqotlarda mualliflar ko'pincha maxsus chidamlilikning namoyon bo'lishini belgilab beruvchi yurak - qon tomir va nafas olish tizimlarining ish qobiliyatini ifodalovchi funktsional ko'rsatkichlardan foydalanadilar.

B.M Ribalko, V.M Zatsiorskiy, B.S Sagiyan, G.S Tumanyan, V.S Daxnovskiy va boshqalarning tadqiqotlarida shu narsa aniqlanganki, sportchining gavda vazni ortib borishi bilan mutlaq kuch imkoniyatlari o'sadi. Nisbiy kuch (mutlaq kuchning gavda vazniga nisbati) ko'rsatkichlari esa kamayadi. Shuningdek, aniqlanganki, sportchilarning kuch va tezkor - kuch tayyorgarligi morfologik belgilardan diametral qarama-qarshi bog'liqliklarga ega. Agar sportchining gavda o'lchamlari oshib borgan sari shaxsan kuch ko'rsatkichlari o'sib borsa, tezkor - kuch ko'rsatkichlari esa pasayadi. Yengil vazn toifasidagi sportchilarda og'ir vazn toifasidagi sportchilarga qaraganda tezkor - kuch sifatleri darajasi o'z gavdasining og'irligini siljitish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarda ancha yuqoridir. Yengil vazn toifasidagi sportchilar o'zlarining o'rta va og'ir vazn toifasidagi sheriklaridan kuchning noldan maksimumgacha o'sib borish tezligi bo'yicha ustunlik qiladilar.

Turli vazn toifasidagi sportchilarga xos bo'lgan u yoki bu xususiyatlarni hisobga olish muhim ekanligiga e'tibor qaratilgan boshqa tadqiqotlar ham mavjud. O'rganishlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarning gavda vazni jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga, organizmning turli tizimlarining morfofunktsional holatlariga va boshqa ko'rsatkichlariga katta ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, sportchilarning vazn - buy ko'rsatkichlari eng muhim individual xususiyatlardan biri hisoblanadi. Ularni, ko'pchilik mualliflarning fikricha, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda e'tiborga olish zarur. Ushbu muammo ayniqsa tezkor - kuch tayyorgarligi bo'yicha tabaqalashtirilgan dastur bo'lishi kerak bo'lgan sport turlarida jiddiy tus oladi.

O'rganiladiigan muammoning muhimligi to'g'risida yana shu narsa dalolat beradiki, hozirgi paytgacha kurashda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va o'tkazish hamma vazn toifasidagi sportchilar uchun qabul qilingan umumiy tizim bo'yicha amalga oshiriladi. Jumladan, yuqori malakali kurashchilarning mashg'ulot jarayonini pedagogik kuzatish natijalari, shuningdek, anketa so'rovi hamda kurash bo'yicha yetakchi murabbiylar va mutaxassislar bilan olib borilgan suhbatlar asosida ilg'or sport amaliyoti tajribasini umumlashtirishga imkog beradi.



Kurashda olib borilgan tadqiqotlarning ko'pchiligi kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlikni takomillashtirish muammolariga, shuningdek, turli vazn toifasidagi kurashchilar jismoniy tayyorgarligining boshqa alohida tomonlariga bag'ishlangan. Biroq jismoniy tayyorgarlik darajasi, vazn toifalari va texnik harakatlari jamg'armalarida mavjud farqlarga bog'liq holda kurashchilarning tezkor - kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan muayyan sport mashg'ulotlari vositalari va uslublarini aniqlab beruvchi tajriba tadqiqotlarini uchratmadik. Ushbu masala yuzasidan ilmiy asoslangan ma'lumotlarning yo'qligi har bir kurashchining kuchli va bo'sh tomonlarini to'laqonli hisobga olishga, munosib mashg'ulot vositalari hamda uslublaridan foydalanishga, turli vazn toifasidagi kurashchilar o'quv - mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda ularning yetakchi harakat sifatlarini hamda individual texnik harakatlar jamg'armasini maqsadli takomillashtirishga imkon berdi. Shu sababli bu muammolar kurash uchun dolzarb hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev A., Xankeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI, 2005. – 232 s
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish: O'quv qo'llanma. – T.: O'zDJTI, 2005. – 172 s
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -T.: UzDJTI, 2001. - 235 s
4. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. - T.: O'zDJTI, 2004. -264 s.
5. 5 Марьянов В.А., Ивлев В.Г. Тренировка "взрывной" силы нетрадиционным методом //Спортивная борьба: Ежегодник. -М., 1984. - С. 49-53