

BELBOG'LI KURASHDA TRENIROVKA NAGRUZKALARINI NAZORAT KILISH MUAMMOLARI

Parmonov A.A QDPI.
Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Trenirovkaning xar bir vazifalari ketma-ket, ya'ni shug'ullanuvchilarga bo'lgan talablarning asta-sekin oshib borishi kabi vazifalar ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Sport trenirovkasi, kurash texnikasi, taktika, musobaqa faoliyati, ruxiy tayyorgarlik

Sport trenirovkasi - bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir.

Sport trenirovkasining maqsadi - bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruxiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko'rsatishdir.

Trenirovka jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funktsional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'ligini mustahkamlash;
- axloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish;
- muvaffaqiyatli trenirovka va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Trenirovka vazifalari parallel holda amalga oshiriladi. Biroq tayyorgarlik davri va bosqichlari, kurashchining mashqlanganligi, uning mahorat darajasi hamda boshqa omillarga qarab, bitta vazifaga ko'proq, boshqasiga kamroq e'tibor beriladi. Trenirovkaning xar bir vazifalari ketma-ket, ya'ni shug'ullanuvchilarga bo'lgan talablarning asta-sekin oshib borishi sharoitlarida hal qilinadi.

Trenirovkani tashkil qilishning ob'ektiv qonuniyatlarini bilish uni nazorat qilish asosi sifatida ko'rib chiqilishi zarur. Bu jarayon muntazam tadqiqotlar olib borishni taqozo etadi.

Bir qator olimlar o'z ishlarida yuqori malakali belbog'li kurashchilar va zaxira tayyorgarligini individual imkoniyatlarni namoyon qilish darajasiga

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

qarab nazorat qilishni taklif qiladilar. Mualliflar individuallikni guruhlar bo'yicha xisobga olishni tavsiya etadilar:

I. Katta sport stajiga ega bo'lgan va maksimal imkoniyatlar darajasini saqlab qolish bosqichida turganlar.

II. O'zlarining yuqori natijalari darajasiga chiqqanlar va individual imkoniyatlarini amalga oshirish bosqichida turganlar.

III. Istiqbolli, joriy 4 yil davomida individual imkoniyatlarini amalga oshirish darajasini maksimal ravishda oshirishga qodir bo'lganlar.

Biroq mualliflar o'z sxemalarida aniq son tavsiflarini taklif qilmaganlar.

Mazkur mualliflar sport kurashi uchun yuqori malakali kurashchilarning yillik tayyorgarlik tuzilmasida qo'shaloq mikrotsikllar (tizilmasini) tizimini qo'llashni tavsiya etadilar. Bunda ko'proq ixtisoslashmagan mashg'larni o'z ichiga olgan mikrotsikllardan tashkil topgan yengillashtirigan mikrotsikllar kiritiladi. Lekin bu ishlarda mazkur rejalashtirishda tayyorgarlikni boshqarish uslublari, sport formasini nazorat qilishning son ko'rsatkichlari xaqidagi ma'lumot yo'q.

Biroq mazkur ishning kamchiligi shundaki, TTT ni rivojlantirishga qaratilgan uslubiyatda nagruzkaning son parametrlari (yondashishlar, bajarishlar soni va boshqa mezonlar) yo'q.

Belbog'li kurashda usullarni takrorlash soni masalalari xanuzgacha kam tadqiq qilingan.

Sport maxorati rivojlanishi bilan belbog'li kurashchilarda nafaqat organizmning funktsional imkoniyatlari, balki ayrim xarakteristik qobiliyatlari, diqqat - e'tibor va tez fikrlash xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi hamda o'zaro qoplanishi o'zgaradi (34).

Biroq muallif o'z ishida texnik-taktik nagruzkaning umumiy tuzilmadagi partsial xajmlari nisbatini keltirmagan. Uning yillik tayyorgarlik tsiklidagi dinamikasi to'g'risida ham ma'lumotlar yo'k. TTT ning trenirovkani nazorat qilish va tashkil qilish uslublari bilan bog'liqligi ko'rsatilmagan.

O'kuv-trenirovka jarayonini tashkil qilishda quyidagi xolatlarini ajratish lozim (24):

ukuv-trenirovka jarayoniga ongli ravishda munosabatda bo'lishni shakllantirish yoki belbog'li kurashchilarning xissiyotlari, fikr va irodasini safarbar etish (mobilizatsiya) darajasini hisobga olish;

- sportchilar uchun nagruzkalarni jismoniy va xarakteristik tayyorgarligi darajasiga qarab nazorat qilish;

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

- trenirovka mashg'ulotlarini uning vazifalari, trenirovka sharoitlariga va h.k. bog'lik xolda oqilona tuzish.

Muallif trenirovkada belbog'li kurashchilarning akrobatik va umumiy (kuch) tayyorgarligi foydasiga TTT xadajmini kamaytirishni taklif etgan. Biroq u bunday nagruzkani aniq tuzilmasini, son ko'rsatkichlarini va h.k. keltirib o'tmagan.

F.P.Suslov va O.P.Yushkov yuqori malakali sportchilarning yillik tsikldagi trenirovka jarayonini qo'yilgan maqsaddan - asosiy guruh sportchilarining MF, MJT xususiyatlari va shaxsiy sifatlaridan kelib chiqqan holda tashkil qilishni taklif etadilar.

Rejalashtirilayotgan sport natijalari va xar bir sportchining alohida bosqichdagi xolati ko'rsatkichlari yillik tsiklda trenirovka jarayoni samaradorligi mezonlari hamda trenirovka nagruzkalari vositalari komplekslari, xajmi hamda shiddati uslublarini tanlash uchun asos bo'lib xizmat qilishi lozim.

T.M.Berezkina yillik tsiklda 4 ta davr va 11 ta bosqichni nazarda tutadi:

I. O'tish davri (6 hafta) tiklanish bosqichi (3 hafta) va faol tiklanish bosqichidan (3 hafta) iborat.

II. Bazaviy tayyorgarlik davri (15 hafta) fundamental baza bosqichi (6 hafta) va texnik-taktik baza bosqichini (9 hafta) o'z ichiga oladi.

III. Birinchi trenirovka davri (22 hafta) jangovar potentsialni to'plash (15 hafta) va jangovar potentsialni ushlab turish (8 hafta) bosqichlarini mujassam qilgan.

IV. Ikkinchi trenirovka davri (9 hafta). Unga quyidagi bosqichlar kiradi: tiklanish (2 hafta), asosiy startga tayyorgarlik modeli (2 hafta), asosiy start modeli (1 hafta).

Sport kurashida texnik xarakatlarni trenirovka nagruzkalari bilan bog'liq xolda takomillashtirish usuliyati, trenirovka nagruzkasini belbog'li kurashchi organizmi tizimida fiziologik yo'nalishiga qarab dasturlash usuliyati keltirilgan. Biroq muallif mazkur uslublarni yillik trenirovka tsiklining qaysi bosqichlarida qo'llash lozimligi haqida ma'lumotlar bermagan.

Trenirovka nagruzkasini nazorat qilish davomida V.S.Begidov va boshqa turli yo'nalishdagi trenirovka nagruzkalarining o'zaro ijobiy ta'sirini hisobga olishni va MF talablaridan kelib chiqqan xolda belbog'li kurashchilarning o'qov-trenirovka jarayonini tashkil etishni taklif qiladi.

Mazkur ishda belbog'li kurashchilarning maxsus mashqlari yo'nalishi va shiddati, mashqlarning belbog'li kurashchilar organizmiga bo'lgan fiziologik ta'siriga ko'ra tizimlashtirilgan haftalik mikrotsikl uchun nagruzkalar dinamikasini taqsimlash keltirilgan. Biroq tayyorgarlikning yillik tsikli davomida nagruzkalarning dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlar berilmagan.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Trenirovkani nazorat qilish mobaynida sportchining sport formasi alohida nazorat ostida turishi lozim.

TS.Jelyazkov sport formasi deganda shunday xolatni tushunadiki, bu xolat bioijtimoiy moslashish - eng past darajada determinatsiyalashgan xolatlardan yanada yuqori - butun "sportchi" tizimining stoxastik hatti- harakat darajasiga o'tish jarayonini aks ettiradi.

- Birinchi daraja sport formasining tabiiy bazasi sifatida mashqlanganlikning barqaror ko'rsatkichlari bilan tavsiflanadi.

- Ikkinchi daraja organizm yetakchi funksiyalarining rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Ular sport formasining maxsus fundamentini yaratadi.

- Uchinchi daraja maxsus ish qobiliyatining yanada tezkor va kuchli komponentlari bilan tavsiflanadi.

A.A.Shepilov va V.P.Klimin chidamlilikni belbog'li kurashchilarning eng muxim sifatlari deb xisoblaydilar. Sham trenirovka, ham trenirovka jarayoni natijalari chidamlilikka bog'liq ekanligini ta'kidlaydilar, toliqishning fiziologik mexanizmlarini keltiradilar.

Chidamlilikni rivojlantirish zaruriyatidan kelib chiqib, mualliflar nagruzkalarning tuliq tuzilmasini ishlab chiqqanlar va mavjud nagruzkalarning yo'nalishi tamoyili asosida mashg'ulotlar, mikrotsikllar va bosqichlar ko'rinishida ularning umumiy tavsiflarini keltirganlar.

Biroq bugungi kunda yuqori malakali belbog'li kurashchilarda, chidamlilikdan tanhari, portlovchan shiddat va sig'im, koordinatsiyalashganlik, mutloq kuch, tezkor kuchni rivojlantirish talab etiladi.

Afsuski, yuqorida aytib o'gilgan rivojlantirishning hamma usuliyatlari mazkur monografiyada deyarli yoritilmagan. Shuningdek yanada aniq son parametrlari, nagruzkaning u yoki bu variantini nazorat qilish elementlari va nazorat funktsiya lari keltirilmagan.

Sh.G.Nevretdinov, B.A.Podlivaev va V.A.Shaxmuradovlar o'zlarining qo'llanmalarida belbog'li kurash bo'yicha sport takomillashuvi guruhlar uchun xaftalik mikrotsikl nagruzkalari tuzilmasida kurash elementlarini chuqur egallashni tomir urishi 10 sek. ichida 26-29 zarba bo'lganda (156-174 urG'min) o'rganishni taklif etadilar. Bo'laklarning davom etish vaqti 2-3 min. dan oshmasligi lozim.

Individual maxoratni mustaqil takomillashtirishda bo'laklar davomiypigi 5-6 min.ni tashkil etishi mumkin, lekin bu holda xamma shug'ullanuvchilar trenerning ogoxdantirishi bilan bo'lak o'rtasida 30 sek. li spurt bajarishlari kerak.

V.N.Platonov ishlarida trenirovka jarayonlari va mashg'ulotlar, mikrotsikllar hamda makrotsikllarni tuzish uslublari keltirilgan. Tavsiya etilayotgan tuzilmalar

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

nagruzkalarning tulqinsimon bo'linishi tamoyiliga mos keladi. Afsuski, muallif taklif etilayotgan tizim uchun komp yuter texnologiyalarini qo'llash bo'yicha yo'nalish ko'rsatmagan.

Ayrim mualliflar yillik trenirovka tuzilishini MF elementlarining tahlili va tuzatishlarini hisobga olgan holda amalga oshirishni taklif kiladi.

Sport trenerovkasini L.P.Matveev bo'yicha tashkil qilish qonuni va yo'nalishidan foydalanib, M.G.Okroshidze sport kurashi uchun trenirovkaning yillik tsiklini nazorat qilish sxemasini keltirgan. Biroq muallif rejalashtirilayotgan nagruzkalar dinamikasi qonuniyatlarini va zarur nazorat ko'rsatkichlarini keltirib o'tmagan.

Bir qator mualliflar sport kurashi uchun yuqori malakali belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik tuzilmasida qo'shaloq mikrotsikllar tizimini qo'llashni tavsiya etadilar. Bunda trenirovka tayyorgarligining zarbdor mikrotsikllari o'rtasida ko'proq ixtisoslashmagan mashqlarni o'z ichiga olgan mikrotsikllardan tashkil topgan yengillashtirilgan mikrotsikllar kiritiladi. Biroq bu ishlarda mazkur nazorat qilishda tayyorgarlikni boshqarish uslublari, sport formasini nazorat qilishning son ko'rsatkichlari xaqidagi ma'lumotlar yo'k.

O'zbekistonda belbog'li kurashni maqsadli kompleks rivojlantirish dasturida belbog'li kurash bo'yicha terma jamoaning yillik rejasini "ikki chuqqili" tayyorgarlik asosida tuzish tavsiya etiladi, ya'ni yuqori malakali belbog'li kurashchilar sport formasi rivojlanishining dinamikasi ikkita asosiy turnir - Osiyo chempionati va jahon chempionatiga yuqori darajada bo'lishi lozim.

Mualliflar turli xil yo'nalishdagi mikrotsikllar tavsiflarini keltirib o'tadilar. Mazkur ishning kamchiligi shundan iboratki, unda yo'naltirilgan mashg'ulotlarning tuzilmasi va trenirovka vositalarining aniq tasnifi berilmagan.

F.A.Kerimov ta'kidlashicha, sport kurashida malakali belbog'li kurashchilar tayyorgarligini nazorat qilish maqsadli kompleks dasturlar hamda terma jamoalar a'zolari va a'zolikka nomzodlarning individual tayyorgarlik rejalari tarkibida amalga oshirilishi pozim.

Mazkur ishning kamchiligi shundan iboratki, ishda rejalashtirilayotgan trenirovka vositalarining aniq tasnifi hamda ularning yillik tsiklning turli bosqichlaridagi ahamiyati yoritilmagan.

Rayko Petrov, L.P.Matveev va M.G.Okroshidze tomonidan ishlab chikilgan koidalar asosida belbog'li kurashda trenirovkany nazorat qilishning umumiy asoslarini isbotlab beradi.

A.A.Petrunev sport kurashida nazorat qilish uchun quyidagi qonunlarni kiritadi:

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

- Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va TTT bilan bogliq bo'lgan oraliqdagi vazifalarni xal etishda tayyorgarlik boskichlarining ketma- ketligi va ularning bir vaktning o'zida tugallanganligi.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa zarbdor mikrotsikllarda bir tomonga yo'naltirilgan ixtisoslashgan trenirovka nagruzka laridan vaqti-vaqti bilan jamlab foydalanish.

- Katta bosqichlar yoki tsikllar ichida rejalashtirilayotgan trenirovkalarning shiddatini optimal oshirib borish.

- Nagruzkaning optimal xajmini saqlagan xolda trenirovka jarayonini jadallashtirish va ixtisoslashtirish.

Biroq muallif uz sxemasida trenirovka jarayonini boshqarish davomida zarur bo'lgan son tavsiflari hamda khirsatkichlarini yetarli darajada keltirmagan.

Shunday kilib, belbogli kurashda trenirovka nagruzkalarini nazorat qilish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili quyidagilarni ko'rsatdi:

- sportchilar MF, turli xil nagruzkalarning TTT va sport natijalariga ta'siri darajasini muntazam urganib borish zarur;

- sportchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida, xar xil variantlarida nagruzkalarning summar va partsial xajmlari Qo'llanilishining oqilona nisbati xamda ketma-ketligini aniqlash lozim;

- trenirovka nagruzkasini nazorat qilish jarayonini avtomatlashtirish uchun vazifalarni oldinga qo'yishni amalga oshirish kerak.

Foydanalingan adabiyotlar:

1.THE ROLE OF THE ACMEOLOGIST APPROACH IN THE DEVELOPMENT OF ACMEOLOGICAL MOTIVATION IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. Parmonov Akmal Abdupattayevich <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> y.

2. IMPROVING THE SYSTEM OF TRAINING TEACHERS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION AND INTRODUCING INNOVATIVE-MOTIVATIONAL APPROACHES TO IT. Parmonov Akmal Abdupattoyevich. <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> y

3. Abdupattayevich, P. A. (2022). Specific methods and tasks for the physical development of primary school students with the help of games. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277 -3630 Impact factor: 7.429, 11(10), 331-333.

4. Abdupattaevich P. A. Technology of formation of akmeological position in future teachers //World Bulletin of Social Sciences. – 2021. – T. 5. – C. 112-115. <https://www.scholarexpress.net>

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

5. Талипджанов А. А., Нурматов Б. Б., Пармонов А. А. Учебно-тренировочный процесс по футболу //International conference: problems and scientific solutions. – 2022. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7332922>

6. IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS. Parmonov Akmal

Abdupattayevich. ISSN 2277-3630 (online), Published by International journal of Social Sciences &

September-2023 .<https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR>

7. METHODOLOGICAL DOCTRINE OF THE ORGANIZATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION THROUGH NATIONAL TRADITIONS. Vol 10 Issue 06, June 2021. Nurmatov Bakhrom Bektemirovich Parmonov Akmal Abdupattoevich. <https://ijiemr.org/downloads/Volume-10/ISSUE-6>

8. IMPROVEMENT OF AKMEOLOGICAL MOTIVATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER. Vol. 2 No. 12, December 2021. ISSN: 2660-5570. <https://www.scholarzest.com>

9. SPECIFIC METHODS AND TASKS FOR THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH THE HELP OF GAMES. IJSSIR, Vol. 11, No. 10. October 2022. <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR>

10. MODEL FOR THE DEVELOPMENT OF ACMEOLOGICAL MOTIVATION IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE BASIS OF AN AXIOLOGICAL APPROACH. NTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE " INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION" 2023 Munchen, (Germany)