

KURASHCHINING FUNKSIONAL QOBILIYATI OSHIRISH YO‘LLARI

Vallamova Gulira’no O‘ktamjonovna

*Surxondaryo viloyati sportning yakka kurash turlariga ixtisoslashtirilgan
bolalar-o‘smirlar sport maktabida trener*

E-mail: adxamjon8397@mail.ru

Annotatsiya: Maqolada belbog‘li kurashchilarni hamda zahiradagi sportchilarni tayyorlash jarayonida ish bajarish qobiliyatini nazorat qilish va kurashchilarning ish bajarish mahoratini takomillashtirish yo‘li bilan sportchilarni musobaqaga tayyorlash metodikasi tadqiq etilgan.

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurash, qobiliyat, jismoniy tayyorgarlik, yuklama, funksional faollik.

KIRISH

Keyingi yillarda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berildi. Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O‘zbekiston bayrog‘ini yuqori ko‘tarishmoqda. Ayniqsa bugungi pandemiya davrida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish va salomatlikni mustahkamlash dolzarb masalaga aylangan. Kurashchilarning ishchanligini oshirish uchun bir qator mutaxassislar o‘z uslubiyatini tavsiya etishgan. Lekin hozirgi kunda sportchilarni tayyorlashda umumiy ishchanlikka kam e'tibor berilmoqda. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, umumiy ishqobiliyatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Trenirovka nagruzkalari tuzilmasi sportchilar tayyorlash uslubiyatining markaziy bo‘limlari qatoriga kiradi. M.Ya.Nabatnikova fikricha, nagruzkaning umumiy hajmi dinamikasi uchun xos bo‘lgan yo‘nalishlarni bilish bilan cheklanish yaramaydi. Nagruzkalarning umumiy tavsiflaridan turli parsial hajmlarni aniq va batafsil ochib berishga o‘tish zarur. Trenirovka nagruzkalari tizimi muayyan ixtisoslik uchun xos bo‘lgan maxsus sifatlarning rivojlanishini ta'minlashi lozim. M.A.Godik o‘z ishlarida nagruzkaning umumiy tavsiflari - ixtisoslashganligi, yo‘nalishi, hajmi va koordinasion murakkabligini asoslab bergan hamda nagruzkani nazorat qilish uslublarini ishlab chiqqan. Biroq yillik tayyorgarlik sikli bosqichlarida nagruzkalarning umumiy va parsial hajmlarini rejalashtirish uslubiyatini tavsiflarga

boʻlib keltirmagan. Yu.M.Portnov shunday xulosaga keladiki, sport holati rivojlanishini boshqarish uchun, birinchi navbatda, nagruzkaning turli omillari (hajmi, shiddati, maksimal kuchlanishi, startlar soni va h.k.) va sport nagruzkalari oʻrtasida qanday bogʻliqlik boʻlishini bilish lozim.

NATIJALAR

Bu holatlarni baholash trenirovka mashgʻulotlari, mikrosikllari va bosqichlarining yoʻnalishini, tuzilish xususiyatini toʻgʻri aniqlashga imkon yaratadi. Musobaqa faoliyati tuzilmalarini sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari bilan, musobaqa faoliyati koʻrsatkichlari bilan birga sportchilar mashqlanganligi tuzilmasining aniq son ifodasi bilan bogʻlanganda trenirovka jarayonini oqilona tuzish mumkin boʻladi. Bu ishlarda musobaqa faoliyati birlamchi hisoblanadi. U trenirovka vositalari va tuzilmalarini tanlashni hamda nagruzkalarni rejalashtirishni aniqlab beradi. Biroq nagruzkalarni meʼyorlash zarurligi toʻgʻrisidagi takliflar amalga oshirilmay qolmoqda. Trenirovkada nagruzkaning boshqarish uning optimal hajmi va shiddatini taʼminlash demakdir. Nagruzkaning optimallashtirish muammosi koʻp jihatdan uning jismoniy mashqlarda meʼyorlanishiga bogʻliq. Jismoniy mashqlar shiddatini meʼyorlash harakatlarni bevosita va bilvosita boshqarish uslubiyati orqali amalga oshiriladi.

XULOSA. Yuqori malakali kurashchilarni tarbiyalashda jismoniy va funksional tayyorgarlik muhim ahamiyatga egadir. Aynan jismoniy va funksional tayyorgarlik sport mahorati hamda ish qobiliyati oshirish poydevori bulib hisoblanadi. Ushbu muammo ilmiy adabiyotlarda turli yunalish va yondashuvlar asosida talqin etilgan. Maʼlumki, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar harakat malakalarini oshirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchray turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashgʻulotlarda qullaniladigan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati shugʻullanuvchining funksional imkoniyatiga mos kelmasligi bilan ifodalanishi mumkin. Shuning uchun uquv-trenirovka jarayonida beriladigan jismoniy nagruzkaning shugʻullanuvchilar organizmiga taʼsir etish (aks taʼsiri) darajasini muntazam urganish asosida qullanilishi uta dolzarb muammo hisoblanadi. Binobarin, sportchilar ish qobiliyatini oshirish va «sport formasi»ni shakllantirish masalasi harakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bogʻliq tomonlariga alohida eʼtibor qaratishi zarurligini taqazo etadi:

- sportchini texnik-taktik malakalariga urgatish va takomillashtirish;
- jismoniy sifatlarni tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.