

MAXSUS VA MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHLARINING TASHKILIY ASOSLARI

Quvondiqov Muxriddin Xamza o'g'li

Guliston davlat universiteti

E-mail: muxriddinquvondiqov4@gmail.com

+998-99-989-56-14

Kirish: Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda ko'pchilik sport mashg'ulotlari turlarida yuklamalarni maqsadli maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari mikrotsikllari doirasida maqsadli taqsimlash dolzarb masala hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida mashqlar turlarini, ularning yuklamasini, mashg'ulotdan so'ng dam olish tavsifi mashg'ulot sonini, yuklamalarning turli kattaligi va yo'nalishini uyg'unlashtirish hamda mikrotsikl jarayoni qaytarilishi me'yorini, yo'nalishini o'zgartirish imkoniyatlari mavjud. Shunday ekan, yosh kurashchilarning maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida mikrotsikl mashg'uloti tuzilmasi bir-biridan ancha farq qilishi (variatsiya) mumkin.

Asosiy qism: Para dzyudochilarning maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida mikrotsikllar mashg'ulotlari yordamida sportchilarning ruhiy holatlariga salbiy ta'sir qiluvchi omillarni yo'qotishda, mashg'ulot samaradorligini oshirishda sportchilarning shaxsiy imkoniyatlaridan keng foydalanib kelinmoqda. Demak, mikrotsikllar mashg'ulotlarining bosh vazifasi – mashg'ulot ta'siri samaradorligini oshirish uchun zarur bo'lgan holatlarni aniqlash va ular tafsilotlarini ishlab chiqishdir [37,38,58,76].

Mikrotsikllar mashg'ulotlari davomiyligi o'zgaruvchan holatda (mikrotsikllar tizimi) haftalik va ikki haftalik bo'ladi. Sport mashg'ulotlari jarayonlarining zamonaviy tizimida sportchilarning umumiy shug'ullanishi, dam olishi hamda tiklanishiga moslashgan haftalik mikrotsikllar keng tarqalgan. Amaliyotda shuning uchun ham ko'proq haftalik mikrotsikllardan foydalaniladi.

Lekin haftalik mikrotsikllarda zamonaviy mashg'ulotlar oldiga qo'yilgan talablarga etarli darajada javob bermaslik holatlari uchramoqda. Ular faqatgina mehnat ko'nikmasi va dam olish jarayonlari talablari bilan cheklangan, xolos.

Shuning uchun ham maxsus va musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlari mikrotsikllarining mazmuni va tizimi (tuzilishi) siljuvchan bo'lib, mashg'ulotlar bosqichlari davrlarida o'zgarishlarning o'sishi (dynamikasi) sport tayyorgarligi jarayonining alohida vazifalarini qo'yishni taqozo etmoqda.

Bu yo'nalishdagi tajribalar ko'p yillik tadqiqot ishlariga ega bo'lib, ilgari bajarilgan tadqiqot ishlarida yil davomidagi mashg'ulot jarayonini o'tkazishning zaruriyati ko'rsatilgan. Amaliyotdagi ishlar rejalashtirishning umumiy prinsiplari

uzluksizligi, izchilligi, o'zaro mosligi va boshqalarni ishlab chiqishga bag'ishlangan. Keyinchalik mikrotsikllarning mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda umumiy tavsiyalarga e'tibor berilib, mikrotsikllar tuzilishi masalasiga ko'proq e'tibor qaratilgan [37,80,101].

Bir qator mualliflarning fikrlariga ko'ra, yuqori malakali sportchilar tayyorgarligi jarayonida sport mashg'ulotlarining maxsus tayyorgarlik bosqichida, musobaqa boshlanishidan oldin (musobaqa oldidan 10-12 kun) yuklamalar hajmini kamaytirib, ular shiddatining yuqori darajasini saqlash zarurligi aniqlangan [31,39,47,53].

I.V.Vrjesnevskiy, V.N.Platonov va D.I.Fominlarning [38] ta'kidlashicha, mikrotsikllarda yuklamalarni o'stirishning (dinamikasining) to'liqsimonlikga tamoyiliga rioya qilish ijobiy baholanadi.

Shu jumladan, haftalik mashg'ulotni yuqori, kichik va o'rtacha kattalikdagi yuklamali mashqlar bilan bajarish, so'ngra yana yuklamani ko'tarishga mo'ljallangan mashg'ulotlarni almashtirib olib borish tatbiq etilgan [5,44,80, 88].

Shunga qaramasdan, mutaxassislarning mikrotsikllar mazmuni bo'yicha har xil qarashdagi fikrlari farqi ko'zatilmoqda.

Mashg'ulot tayyorgarligiga quyidagicha misol keltirishimiz mumkin mikrotsikllarda mashg'ulotning birinchi kuni – alohida harakatlar va usullar texnikasini takomillashtirish (yuklama – o'rtacha) yani egiluvchan va kuch yuklamasiz texnik mashqlar, ikkinchi kuni – dam olish bunda mashqlari har xil o'yinlar o'tkazish mumkin, uchinchi kuni –gimnastika mashqlaridan foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlik, to'rtinchi kuni – dam olish, beshinchi kuni – kurash bellashuvlarida kurash texnikasini takomillashtirish (katta yuklama), oltinchi kuni – sportchilar organizmini tiklash tadbirlari (hammom, sauna, uqalash (massaj) va boshqalar), ettinchi kuni – dam olish tavsiya etiladi.

Mikrotsikllar tuzilishining ushbu varianti tahlilida mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmi unchalik yuqori emasligi, uning asta-sekin ko'tarilishini ko'rishimiz mumkin.

Yuqoridagi mualliflarning fikrlariga ko'ra, sportchilar mashg'ulotlarini rejalashtirishda mashg'ulotlar mikrotsikllari o'rtasida sportchilar organizmini to'la tiklanishiga sharoit yaratishni e'tiborga olish muhim hisoblanadi. Boshqa mutaxassislarning fikrlarini tahlil qiladigan bo'lsak, mikrotsikldagi yuklamalarning umumiy hajmi ancha yuqori bo'lib, sportchilarning faol hordiq chiqarishi, dam olishdan foydalanishi lozimligi ko'rsatilgan.

Lekin mikrotsikllar tuzilishi va mazmuni haqida turli xil fikrlar mashg'ulot yuklamalarining kattaligi va yo'nalishi to'g'risidagi fikrlarning xilma-xiligini ko'rsatadi. Bu tafovutlar shundan dalolat beradiki, turli mualliflarning fikrlaricha, mashg'ulotni rejalashtirishda mikrotsikllarda turli yo'nalishdagi va birin-ketinlikdagi vositalarni turlicha qo'llash ko'zlangan natijani berdi.

Bundan tashqari, ko'pgina sport mutaxassislari tomonidan mikrotsikllar katta va kichik yuklama bilan olib boriladigan mashg'ulot soniga e'tiborni qaratish lozimligi ta'kidlanadi. Masalan, A.M.Kolesov hafta davomida uchta shunday mashg'ulotni, N.A.Lens (101) va boshqalar esa xuddi shunday ikkita mashg'ulotni tavsiya qiladilar. Mualliflarning fikrlariga tayangan holda shunday xulosa qilish mumkin: mikrotsikllarning tuzilishiga har xil omillar ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun bajariladigan ishni dam olish bilan almashtirish alohida ahamiyatga ega bo'lib, organizmda yuz beradigan toliqish va tiklanish qonuniyatlariga asoslangan bo'lishi kerak.

Shuni ta'kidlash lozimki, mikrotsikllarni rejalashtirish samaradorligini oshirish uchun sportchilar organizmining turli hajmdagi va yo'nalishdagi yuklamalarga javobini maqsadli yo'naltirgan holda hisobga olish va o'rganish zarurdir. Buning uchun mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda quyidagi vazifalarning bajarilishi talab qilinadi:

- organizm ish qobiliyati pasayganda mashg'ulot shiddati kun tartibini aniqlash;
- bir necha mashg'ulotlarda har xil yo'nalishdagi yuklamalar hajmining organizmga har tomonlama ta'sirini aniqlash;
- para dzyudochilarning ish bajarish qobiliyati pasaygan holatlarda, sportchilar organizmining tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun kichik va o'rta yuklamalardan foydalanish.

Yuqoridagilardan, shunday xulosa qilish mumkinki, para dzyudo mikrotsikllari jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamali mashg'ulotlarni rejalashtirish va almashlash yuzasidan aniq tavsiyalar yo'q.

Xulosa: Shuning uchun ham ushbu muammoning asosiy masalalarini aniqlash zaruriyati mavjud bo'lib, boshqa sport turlaridagi tekshiruvlar natijalarini o'rganib chiqish lozimdir. Bizning tadqiqotimiz ana shu muammoga bag'ishlangan. Boshqa mikrotsikllarda esa asta-sekin yuklamani oshirishga yordam beruvchi turli mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi. Bunday mikrotsikllar mazmuni asosida maxsus yo'nalishdagi mashg'ulotlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orqali olib boriladigan mashg'ulotlar bilan almashlab qo'llash yotadi.

Mashg'ulotlarni bunday shakllantirish mashg'ulotni kuch maksimaligiga chiqishiga va bosqichni mukammal bosib o'tishga yordam beradi. Tiklanish doimiy kuch chidamliligini ham yaxshilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Jbanov O.V., Petrov D.S., Golovanova V. A. Sistema kontrolya psixofizicheskogo sostoyaniya protsessom adaptatsi v sporte i uchebnom protsesse // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - Moskva, 2003. - № 2. - S. 20-23.
2. Jelezkov V.O. Sущность спортивной формы // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - Moskva, 1997. - № 7. - S. 58-61.

3. “Adaptiv jismoniy tarbiyada nazorat turlari va sport klassifikatsiyasi” O’quv uslubiy majmua Chirchiq-2021
4. “Sport pedagogik mahoratini oshirish. Dzyudo” A.J. Tangriyev
5. “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” N.A. Tastanov Toshkent-2017