

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Атамуродов Ш.Ў. Ўқувчиларга жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари воситасида миллий ва умуминсоний қадриятларни **сингдириш методлар.**

Исматов А. И. Хайдаров И. С. Жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган замонавий

технологияларнинг ўрни.

Шомуратов А. А. Ёш спортчининг мусобақа олди психологик тайёрлаш жараёнлари

Ҳасанов А.Т. Нурматов Э. З. Болаларни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш усуллари.

Олимов А. И. Жўрабоев А.М. Хайдаров И.С. Олий таълим муассасаларида бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини ўқитишда инновацион технологиялардан фойдаланиш

Мирзанов Ш.С Махсус тренажерда белбоғли курашга хос куч қобилятини ривожлантириш самарадорлиги

Abdulahatov A. Axmedov J. Axmedov F. Yosh kurashchilar musobaqa oldi tayyorgarligida mashg'ulot mikrotsikllari

Атамуродов Ш.Ў Нурматов Э.З. Соғлом турмуш тарзини талабалар онгига сингдириш орқали касбга тайёрлаш йўллари

Худойбергано Ж.С. Жумадурдиев Б.Х. Кураш ва дзюдо тарихи, қоидалари ўргатиш хусусида

Umarov X. X. Yosh gimnastikachilarda maxsus-harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarining darajasini aniqlash

Xudoyberganov J.S. Jumadurdiyev B.X. Dzyudo bellashuvlaridagi o'zaro pozitsiyalar xarakteristikasi

Абдуллаев Д.Х. Мавлонов Б. Ўзбекистонда туризмни ривожлантиришнинг ижтимоий педагогик хусусиятлари

YOSH KURASHCHILAR MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGIDA MASHG'ULOT MIKROTSIKLLARI

Akram Abdulahatov, Toshkent viloyati Chirchiq Davlat Pedagogika Instituti dotsenti, Xalqaro Kurash Instituti o'qituvchisi

Joxon Axmedov, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassilarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali o'qituvchisi

Farrux Axmedov, Samarqand davlat universiteti doktorati, Xalqaro Kurash Instituti o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: musobaqa oldi tayyorgarligi, mashg'ulot mikrotsikllari, mashg'ulot yuklamasi, umumiy tayyorgarlik bosqichi, maxsus tayyorgarlik bosqichi, maxsus-musobaqa tayyorgarligi bosqichi.

Ключевые слова: предсоревновательная подготовка, тренировочный микроцикл, тренировочная нагрузка, опшеподготовительный этап, специально подготовительный этап, специально-соревновательный этап подготовки.

Key words: precompetitive prepairing, training microcycles, training load, general prepairing level, special prepairing level, special-competitive prepairing level.

Dolzarblik. Yildan yilga sport haqidagi bilimlar va sportchilar tayyorlash to'g'risidagi ilmiy ma'lumotlar hajmi ortmoqda. Bu xususida gap ketganda alohida

mamnuniyat bilan aytish kerakki, O'zbekistonda sportni rivojlantirishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish yetarlicha o'rganilmoqda [1, 8]. Ayniqsa, yosh sportchilarni tayyorlash masalasiga alohida ahamiyat qaratilgan. Mamlakatimizda ko'pgina sport turlari qatori dzyudo ham jadal rivojlanib bormoqda. Yosh kurashchilar mashg'ulotlarini maqsadga muvofiq tashkil qilish, yuqori sport natijalarini kafolatlovchi uslublarni amaliyotga joriy qilish yildan yilga o'z dolzarbligini o'rttirib bormoqda. Yosh kurashchilar musobaqa oldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish, birinchidan, sport natijalarining o'sishiga zamin hozirlasa, ikkinchidan, kurashchilar tayyorgarligining yaxlit strukturasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur maqolada ham aynan yosh kurashchilar musobaqa oldi tayyorgarligida mikrotsikllar xarakteri va xususiyatlari bilan bog'liq masalalar tahlil qilinadi. Musobaqa oldi tayyorgarligi mikrotsikllarida mashg'ulotlar va sportchilarning musobaqalardagi ishtiroki qiyosiy tahlil qilingan.

Materiallar va metodlar. Ushbu mavzuni yoritish maqsadida 14-16 yoshli kurashchilarning O'zbekiston Chempionatiga tayyorgarlik jarayoni tadqiqot ob'yekti sifatida tanlab olindi. Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonining amalda borishi va natijada terma jamoaning kutilayotgan musobaqadagi ishtiroki qiyosiy tahlil qilindi.

Natijalar va muhokama. O'rganilayogan mavzu uzoq yillik tadqiqot tarixiga ega. Yosh sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini optimallashtirishga doir kuzatishlar olib borilgan. Keyinchalik, sport kurashlari taraqqiyotining yangi bosqichida zamonaviy yondashuvdagi tadqiqotlar turli kurash turlarida yosh sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligi mikrotsikllarining o'ziga xos ekanligini ko'rsatdi. Masalan, A.N.Lens va G.S.Tumanyan (1969) sportchilar mashg'ulotlarida individual tayyorgarlik rejasini ishlab chiqib, bunda individual tayyorgarlik alohida ahamiyatga ega ekanligini e'tirof etishgan. A.N.Lens va G.S.Tumanyan fikricha yosh va malaka darajasidan qat'iy nazar sportchilar tayyorgarligida individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Tayyorgarlikning ayrim davrida individual tayyorgarlikka katta ahamiyat qaratilsa, ayrim hollarda sportchilar umumiy rejalar asosida mashg'ulotlarda ishtirok etishi taklif etilgan. Shuningdek, ayrim mutaxassislar sportchilar tayyorgarligining uzoq yillik rejasini e'tirof etishgan. Unga ko'ra mag'ulotlarning har qanday rejasi ma'lum talablar va qonuniyatlar asosida tashkil qilinadi, mashg'ulotlarning uzoq yillik dasturi shartli ravishda turli bosqichlar va davrlarga ajratiladi.

M.A.Pis'menskiy, Ya.K.Koblev, V.I.Sitnik (1982) o'z ishlarida kurash turlarida uzoq yillik mashg'ulotlarini qisqa davrga mo'ljallangan tsikllardan iborat ekanligini ko'rsatib o'tgan. Ular fikricha kurash turlarida mashg'ulotlar tizimi mikrotsikllardan tashkil topib, ular turli xil bo'ladi. Masalan, 5:2, 4:1, 3:1, 2:1. (mashg'ulot kunlari va dam olish bilan) [6]. Shuningdek, ko'pgina yetakchi olimlar yuqoridagi fikrlarni qo'llab-quvvatlovchi mulohazalar bildirganlar (V.M.Dyachkov, 1964, V.M.Zatsiorskiy, 1966, L.P.Matveyev, 1967, 1977, M.Ya.Nabatnikova, 1970, N.G.Ozolin, 1970, R.S.Salamov, 2005, T.S.Usmonxo'jayev, 2006).

Ayrim o'zbek olimlari tomonidan dzyudo bo'yicha mashg'ulotlar olib borishga qaratilgan metodologik ishlar nashr qilingan. (F.A.Kerimov, J.Toshpulatov, A.Bagdasarov, A.A.Istomin, A.A.Absatarov, N.Azizov va boshqalar). Mavzu doirasidagi adabiyotlarni tahlil qilish va o'rganish shuni ko'rsatadiki, yosh

kurashchilar musobaqa oldi tayyorgarligida mikrotsikllar xususiyatlari va xarakteri o'ziga xoslik kasb etmoqda. Sport amaliyotidan ma'lum bo'lishicha mashg'ulotlar mikro, mezo va makrotsikl kabi alohida va bir-birini taqozo qiluvchi bosqichlardan tuziladi [2]. Mashg'ulot mikrotsikli deganda bir necha kun davomida o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar seriyasi tushuniladi [3, 7]. Mashg'ulotlar mikrotsiklining qanchalik puxta ishlab chiqilganligi va amaliyotda ulardan to'laqonli foydalanish sport natijalarining u yoki bu darajada bo'lishiga asos bo'ladi. Yosh kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi mikrotsikllarida mashg'ulotlar bevosita ilgari ishlab chiqilgan reja asosida olib borilganligi kuzatishlar jarayonida aniqlandi. Ishlab chiqilgan reja soatlarda aks ettirilib, mazmun jihatdan shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga to'la mos keladi. Shu bilan birga tayyorgarlik jarayoni murabbiylarning doimiy nazorati ostida tashkil qilindi. Tayyorgarlik jarayonini bir tomondan, bir necha tomondan va butun jarayonni yaxlit xolda baholash va o'rganish zarurati mavjud [4]. Shu sababli biz kuzatishlar jarayonida mashg'ulotlar tizimining barcha yo'nalishlarini (texnik, taktik, jismoniy, ma'naviy-irodaviy, ruhiy) parallel ravishda tahlil qilish lozimligini e'tirof etamiz. Zero, mashg'ulotlar jarayonining asosiy maqsad va vazifalari texnik va taktik tayyorgarlikni oshirish, bellashuv mahoratini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizm ish qobiliyatini yuksaltirish va sport formasini shakllantirishdan iborat [5].

Kuzatilgan mashg'ulotlar shunday xulosa beradiki, mashg'ulotlar tizimini shartli ravishda uchta asosiy bosqichga ajratgan holda tashkil qilish lozim. Har bir bosqichning o'ziga xos xususiyatlari, maqsad va vazifalari bo'lib, bular mashg'ulot mikrotsikllarida jismoniy yuklamalar dinamikasining o'zgarishi, tayyorgarlik turlari uchun ajratilgan soatlar hajmi bilan xarakterlanadi. Mashg'ulotlar haftalik mikrotsikllarda o'z aksini topib, bu zamonaviy sport mashg'ulotlarini tashkil qilish qonuniyatlari va tamoyillariga to'la mos keladi. Yosh dzyudochilar musobaqa oldi tayyorgarligining taklif etilayotgan bosqichlari alohida vazifalarni nazarda tutib, umumiy maqsad – yuqori sport natijasini qo'lga kiritish bilan tavsiflanadi: umumiy tayyorgarlik bosqichi; maxsus tayyorgarlik bosqichi; maxsus musobaqa tayyorgarligi bosqichi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichi (UTB) – bu sportchining umumiy tayyorgarligi, jismoniy, ruhiy, texnik va taktik tayyorgarligini oshirishni maqsad qilib qo'yadi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida sportchining imkoniyatlari, musobaqa potentsiali tobora ortishiga erishish nazarda tutiladi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida sportchining bir yoqlama rivojlanishi emas, balki, har tomonlama taraqqiy topishiga erishish lozim. Bu birinchidan, sportchi salomatligining mustahamlanishi va uning maqsadga muvofiq rivojlanishiga ijobiy ta'sir etsa, ikkinchidan, musobaqalar jarayonida sportchining faol ishchanligini ta'minlaydi.

Musobaqa oldi tayyorgarligining birinchi bosqichi asosida uchta mikrotsiklda tashkil qilindi. Texnik va taktik tayyorgarlik barqaror olib borildi. Aytib o'tish lozimki Umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor sportchilarning har tomonlama rivojlanishi va ular organizmini keyingi bosqichlardagi yuklamalarga moslashtirishga qaratildi. Shuningdek, sportchilarning salomatligi, jismoniy

rivojlanishi ham alohida nazorat qilindi. Umumiy tayyorgarlik bosqichi to'g'risida quyidagi 1-jadvaldan to'liq ma'lumot olish mumkin.

1-jadval. Yosh kurashchilar musobaqa oldi tayyorgarligi umumiy tayyorgarlik bosqichida mikrotsikllar xususiyatlari

№	Ko'rsatkichlar	Haftalar (mikrotsiklda)			Jami bosqichda
		I	II	III	
1	Mashg'ulotlar soni	11ta	10ta	11ta	32ta
2	Kunlik mashg'ulotning o'rtacha davomiyligi (min.)	92,5	96	96	284, 5
3	Mikrotsiklda mashg'ulot davomiyligining o'rtacha ko'rsatkichi (min.)	1017,5	960	1056	3033,5
4	Mikrotsiklda UJT ulushi (% , min.)	35%, 357	35%, 336	30%, 316	33,3 %, 1009
5	Mikrotsiklda MJT ulushi (% , min.)	30%, 305	30%, 288	30%, 316	30%, 909
6	Mikrosiklda TTT ulushi (% , min.)	35%, 357	35%, 336	40%, 422	37%, 1115
7	Ruhiy, ma'naviy-iroda va nazariy tayyorgarlik	Mazkur tayyorgarlik turlari mashg'ulot yo'nalishiga muvofiq olib borildi.			
Jami					3035 ±2,5 min

Maxsus tayyorgarlik bosqichining asosiy maqsadi sportchilarning maxsus bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlantirishga va takomillashtirishga qaratildi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida jismoniy tayyorgarlik bilan birgalikda texnik-taktik tayyorgarlik o'ziga xos ravishda olib borildi. Maxsus tayyorgarlik bosqichi 4ta mikrotsikldan iborat bo'lib, 1 va 2 mikrotsikllar umumiy tayyorgarlik mazmunidan keskin farq qilmadi. 3 va 4 mikrotsikllarda texnik-taktik tayyorgarlik va jismonit tayyorgarlik nisbatlari sezilarli darajada o'zgardi. Tafovutlar faqatgina soatlarda emas tayyorgarlik mazmuni bilan ham ahamiyatlidir. Tayyorgarlik turlarining mazmuni asosan sportchi tomonidan yo'l qo'yilayotgan kamchiliklarni bartaraf qilish, uning maksimal darajadagi ish faoliyatini rivojlantirishga qaratildi.

2-jadval. Yosh kurashchilar musobaqa oldi tayyorgarligi maxsus tayyorgarlik bosqichida mikrotsikllar xususiyatlari

№	Ko'rsatkichlar	Haftalar (mikrotsiklda)				Jami bosqichda
		I	II	III	I	
1	Mashg'ulotlar soni	11ta	11ta	11ta	10ta	43ta
2	Kunlik mashg'ulotning o'rtacha	135,	133	135	132,5	536

	davomiyligi (min.)	5				
3	Mikrosiklda mashg'ulot davomiyligining o'rtacha ko'rsatkichi (min.)	1 490,5	1463	1485	1325	5763,5
4	Mikrosiklda UJT ulushi (% , min.)	30%, 447	25%, 366	20%, 297	20%, 265	23,75%, 1375
5	Mikrotsiklda MJT ulushi (% , min.)	30%, 447	35%, 512	40%, 594	40%, 530	36,25%, 2083
6	Mikrotsiklda TTT ulushi (% , min.)	40%, 596	40%, 585	40%, 594	40%, 530	40%, 2305
7	Ruhiy, ma'naviy-iroda va nazariy tayyorgarlik	Mazkur tayyorgarlik turlari mashg'ulot yo'nalishiga muvofiq olib borildi.				
Jami						5763, ±5 min

Maxsus musobaqa tayyorgarligi bosqichida asosiy e'tibor sportchilarning musobaqa potentsialini oshirish va o'zlashtirilgan harakat malakalarini mustahkamlashdan iborat. Kuzatilgan mashg'ulotlarda texnik-taktik tayyorgarlik va Maxsus jismoniy tayyorgarlikka alohida ahamiyat qaratildi. Sportchilar bilan individual ishlash, o'zlashtirilgan usullarni takrorlash va kombinatsiyalashtirish borasida alohida ishlar bajarildi. Sportchilarning iroda hamda maxsus chidamliligini oshirish yuzasidan tegishli tadbirlar olib borildi (3-jadval).

3-jadval. Yosh kurashchilar musobaqa oldi tayyorgarligi maxsus musobaqa tayyorgarligi mikrotsikllar xususiyatlari

№	Ko'rsatkichlar	Haftalar (mikrotsiklda)		Jami bosqichda
		I	II	
1	Mashg'ulotlar soni	11ta	11ta	22ta
2	Kunlik mashg'ulotning o'rtacha davomiyligi (min.)	92,5	92,5	185
3	Mikrotsiklda mashg'ulot davomiyligining o'rtacha ko'rsatkichi (min.)	1017,5	1017,5	2035
4	Mikrotsiklda UJT ulushi (% , min.)	30%, 305	30%, 305	30%, 610
5	Mikrotsiklda MJT ulushi (% , min.)	30%, 305	30%, 305	30%, 610
6	Mikrotsiklda TTT ulushi (% , min.)	40%, 407	40%, 407	40%, 814
7	Ruhiy, ma'naviy-iroda va nazariy tayyorgarlik	Mazkur tayyorgarlik turlari mashg'ulot yo'nalishiga muvofiq olib borildi.		
Jami				2034±1 min

Xulosa. Yosh kurashchilar musobaqa oldi tayyorgarligining taklif etilayotgan shakli uchta bosqichda tashkil qilindi. Birinchi bosqich – umumiy tayyorgarlik

bosqichi, 3ta mikrotsikl, ikkinchi bosqich – maxsus tayyorgarlik bosqichi, 4ta mikrotsikl va uchinchi bosqich – maxsus musobaqa tayyorgarligi bosqichi, 2ta mikrotsikldan tashkil topdi. O'ylaymizki, kelgusida mazkur mavzu doirasidagi izlanishlar ko'lamini ortadi. Murabbiylar yosh kurashchilar tayyorlash tizimining ilg'or tajribalaridan amaliyotda keng foydalanadilar.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 2015 yil 4 sentyabr (yangi tahriri).
2. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. М.: «Физкультура и спорт». 1991. с 467.
3. Ф.А Керимов. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Тошкент – 2004. 163-бет.
4. Ф.А Керимов. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.: "Zar qalam" – 2004. 141-бет.
5. А.А.Истомин, А.А.Абсатаров. Борьба дзюдо. Т.: "Медицина" – 1990. с 13.
6. М.А.Писменский [и др]. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М.: 1982. с 9.
7. Т.С.Усмонхўжаев [ва бошқ.]. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулоти назарияси ва услубиятлари. Тошкент., "Илм зиё" – 2006. 22, 36 бетлар.
8. Ф.А Керимов. Информационное обеспечение в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий конференция материаллари тўплами. Тошкент – 2015. 5-бет.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada yosh kurashchilar musobaqa oldi tayyorgarligida mikrotsikllar xususiyatlari, jismoniy yuklamalar xarakteri tahlil qilingan.

РЕЗЮМЕ

На этот статье анализированы микроциклы тренировки предсоревновательные периоде молодых дзюдоистов, анализированы характер физической нагрузок.

SUMMARY

In this article has analized training mycrocycles in precompetitional prepairing, has analized character of training loads.