

СПОРТЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ ТАЙЁРГАРЛИГИ БЎЙИЧА МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШДА БАЪЗИ УСЛУБИЙ ЁНДАШУВЛАР ТАВСИФИ

Shodiyev Abdumalik Shavkatovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat yoʻnalishi talabasi

Ilmiy rahbar: Zikirov Ravshan Abdujabbor oʻgʻli

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi oʻqituvchisi

Kalit soʻzlar: kuch, tezkorlik, vazn toifasi, chidamlilik, mahorat, musobaqa, kurash, texnika, taktika, usul.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятида спорт маҳоратининг турли томонларини такомиллаштириш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар етарлича кўпдир. Бироқ тезкор-куч тайёргарлиги бўйича услубий ёндашувлар сони анча чекланганлиги учун бу нарса ҳаммада катта қизиқиш ўйғотади. Агар ушбу муаммонинг тарихига назар солсак, шунини таъкидлаш жоизки, бизнинг нуқтаи назаримизда, услубий ёндашувнинг энг муҳим йўналишларидан бири – тезкор-куч хусусиятидаги машқларнинг қўлланиладиган ҳаракатларнинг техник-тактик жамғармасига мувофиқлигидир.

Лекин кураш бўйича адабиётларда спортчилар вазнининг тезкор - куч тайёргарлиги бўйича тажриба материаллари учрамади ва шунинг учун спортчилар вазнининг тезкор - куч тайёргарлиги бўйича машғулот жараёнининг ташкил қилинишига таъсирини катта қизиқиш билан ўрганиб чиқдик. Бундай ишларни, ҳаттоки жуда ҳам кам дейишимиз мумкин. Бу ишларнинг кўпчилиги муаллифлари шунини таъкидлайдиларки, морфофункционал кўрсаткичлар, шунингдек, жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси ҳар хил вазн тоифасидаги спортчиларда бир хил эмас, бу ўз навбатида, машғулотлар жараёнини режалаштириш ва ташкил этишга табақалаштирилган ҳолда ёндашишни тақозо этади. Бошқа спорт турларида олиб борилган тадқиқотлар шунини кўрсатадики, турли вазн тоифасидаги спортчиларда ҳам морфофункционал, ҳам функционал кўрсаткичларда кенг фарқлар кузатилади. Бу кўпчилиги муаллифларга турли вазн тоифасидаги спортчиларга уларнинг кучли, устун бўлган қобилиятларини такомиллаштириш мақсадида индивидуал - гуруҳли ёндашиш зарур эканлиги тўғрисидаги фаразни олдинга қўйишга ва тажрибада исботлашга ёрдам берди.

Ҳозирги пайтда спорт курашида турли вазн тоифасидаги курашчиларнинг машғулотларига тааллуқли бўлган бир қатор тажриба изланишлари мавжуд. Б.З.

Сагьяннинг тадқиқотлари шуни кўрсатадики, турли вазн тоифасидаги спортчиларнинг машқланиши бир хил даражада эмас. Бир хил машғулот воситалари ва услубларининг қўлланилиши ўрта вазн гуруҳидаги спортчиларда жисмоний тайёргарликнинг ўн иккита кўрсаткичларида, енгил вазн гуруҳидаги спортчиларда эса жисмоний тайёргарликнинг олтига кўрсаткичларида ўсишга сабаб бўлди. Шу туфайли муаллиф ўқув - машғулот жараёнида спортчиларни вазн - буй кўрсаткичлари бўйича яқин гуруҳларга бирлаштиришни ва турли хил машғулот воситалари ҳамда услубларини қўллашни тавсия этади. Бундан ташқари, муаллиф учта вазн гуруҳларидаги курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси ва тузилишидаги фарқларни аниқлаган. Хусусан, унинг аниқлашича, ҳар бир вазн тоифаси гуруҳи ичида жисмоний тайёргарликнинг турли - туманлиги даражасини акс эттирувчи энг ахборотли тестларнинг ҳар хил миқдори ажратилади. Боз устига, аниқланган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидан бирон бири учала вазн гуруҳидаги курашчилар учун умумий бўла олмади. Бундан ташқари, Б.З Сагьяннинг аниқлашича, курашчиларнинг вазн тоифаси ошиши билан махсус чидамлилиқ даражаси пасаяди. Махсус чидамлилиқ эса ўтказиладиган техник - тактик ҳаракатлар сони ва уларнинг самарадорлигига қараб аниқланади. Курашчиларнинг вазни ортиб борган сари мушакларнинг статик ва динамик иш режимида оғирликлар билан бажариладиган машқлардаги куч чидамлилиги кўрсаткичлари ҳам камаяди.

Г.М Грузныхнинг тажриба ишларида шу нарса аниқланганки, чидамлилиқни ривожлантириш усулияти ҳам турли вазн тоифасидаги спортчиларда ҳар хил бўлиши лозим. Томир уриши дақиқасига 150 зарба билан ўтказиладиган бир текис машғулот самарадорлигини аниқлаётиб муаллиф енгил ва оғир вазн тоифасидаги курашчиларда шуни кузатганки, аэроб иш қобилиятида энг катта ўзгаришлар оғир вазнлилар гуруҳида, кам ўзгаришлар эса енгил вазнлилар гуруҳида содир бўлган. Шу сабабли кўрсатиб ўтилган режим, муаллифнинг фикрича, катта вазнга эга спортчиларнинг самарали услуби ҳисобланади. Енгил вазнли спортчилар учун аэроб иш қобилиятини ошириш мақсадида юкломанинг энг юқори пульс режимидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

В.А Марьянов, Г.С Туманян, В.В Шиян тадқиқотларида ҳам турли хил вазн тоифасидаги курашчиларнинг анаэроб имкониятларида фарқлар борлиги аниқланган. Морфофункционал кўрсаткичлар комплекси бўйича, жумладан, максимал аэроб ва анаэроб имкониятлар бўйича оғир вазн тоифасидаги спортчилар енгил вазн тоифасидаги спортчилардан анча орқада қоладилар. Бу уларнинг аэроб ва анаэроб хусусиятидаги шиддатли ишга бўлган функционал жиҳатдан лаёқатининг пасайиши белгиси сифатида баҳоланади. Муаллифларнинг тадқиқотлари шуни кўрсатадики, спортчиларларнинг

морфологик хусусиятлари ҳам минтақавий, ҳам глобал хусусиятга эга машқларда иш қобилиятининг намоён бўлишига катта таъсир кўрсатади. Глобал хусусиятидаги машқларни бажаришда ҳар томонлама юқори кўрсаткичларга эга спортчилар нисбатан кам иш қобилияти билан ажралиб туради. Бу уларнинг аэроб ва анаэроб қобилиятларининг паст даражада эканлигини яна бир бор исботлайди. В.В Шиян, Г.С Туманян тадқиқотларининг кўрсатишича, субмаксимал ва катта шиддатли 6 дақиқали синовдан кейин турли вазн тоифасидаги спортчиларда тикланиш жараёнлари динамикаси ўзининг хусусиятларига эга бўлади. Оғир вазн тоифасидаги спортчиларда енгил вазн тоифали спортчиларга қараганда, тикланиш учун кўп вақт талаб қилинади. Муаллифларнинг таъкидлашича, енгил вазн тоифасидаги спортчиларда энергия захираси катта эмас, ишлаб чиқариши даражаси эса юқори. Шунинг учун уларга, ўрта ва оғир вазн тоифасидаги спортчиларга нисбатан, вақтига кўра қисқарок, лекин шиддатлироқ юкламаларни тавсия этиш мумкин. Бу билан бир вақтнинг ўзида оғир вазнли спортчиларда ёғ массасининг юқори кўрсаткичлари хос бўлиб, юкламаларнинг умумий ҳажмини ошириш учун анча кўп вақт керак бўлади. Юкламаларнинг шиддати ва давомийлиги енгил вазн тоифасидаги спортчиларга қараганда бирмунча паст бўлиши керак.

Спортчилар чидамлилигининг бўй - вазн кўрсаткичлари билан боғлиқлигини ёритиб берувчи бир қатор тадқиқотларда муаллифлар кўпинча махсус чидамлилигининг намоён бўлишини белгилаб берувчи юрак - қон томир ва нафас олиш тизимларининг иш қобилиятини ифодаловчи функционал кўрсаткичлардан фойдаланадилар.

Б.М Рибалко, В.М Зациорский, Б.С Сагиян, Г.С Туманян, В.С Дахновский ва бошқаларнинг тадқиқотларида шу нарса аниқланганки, спортчининг гавда вазни ортиб бориши билан мутлақ куч имкониятлари ўсади. Нисбий куч (мутлақ кучнинг гавда вазнига нисбати) кўрсаткичлари эса камаяди. Шунингдек, аниқланганки, спортчиларнинг куч ва тезкор - куч тайёргарлиги морфологик белгилардан диаметрал қарама-қарши боғлиқликларга эга. Агар спортчининг гавда ўлчамлари ошиб борган сари шахсан куч кўрсаткичлари ўсиб борса, тезкор - куч кўрсаткичлари эса пасаяди. Енгил вазн тоифасидаги спортчиларда оғир вазн тоифасидаги спортчиларга қараганда тезкор - куч сифатлари даражаси ўз гавдасининг оғирлигини силжитиш билан боғлиқ бўлган ҳаракатларда анча юқоридир. Енгил вазн тоифасидаги спортчилар ўзларининг ўрта ва оғир вазн тоифасидаги шерикларидан кучнинг нолдан максимумгача ўсиб бориш тезлиги бўйича устунлик қиладилар.

Турли вазн тоифасидаги спортчиларга хос бўлган у ёки бу хусусиятларни ҳисобга олиш муҳим эканлигига эътибор қаратилган бошқа тадқиқотлар ҳам мавжуд. Адабиётлар шарҳи асосида шундай хулосага келиш мумкинки,

спортчиларнинг гавда вазни жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига, организмнинг турли тизимларининг морфофункционал ҳолатларига ва бошқа кўрсаткичларига катта таъсир кўрсатади.

Шундай қилиб, спортчиларнинг вазн - буй кўрсаткичлари энг муҳим индивидуал хусусиятлардан бири ҳисобланади. Уларни, кўпчилик муаллифларнинг фикрича, машғулот жараёнини режалаштириш ва ташкил қилишда эътиборга олиш зарур. Ушбу муаммо айниқса тезкор - куч тайёргарлиги бўйича табақалаштирилган дастур бўлиши керак бўлган спорт турларида жиддий тус олади.

Кўрилатган муаммонинг муҳимлиги тўғрисида яна шу нарса далолат берадики, ҳозирги пайтгача курашда машғулот жараёнини режалаштириш ва ўтказиш ҳамма вазн тоифасидаги спортчилар учун қабул қилинган умумий тизим бўйича амалга оширилади. Жумладан, юқори малакали курашчиларнинг машғулот жараёнини педагогик кузатиш натижалари, шунингдек, анкета сўрови ҳамда кураш бўйича етакчи мураббийлар ва мутахассислар билан олиб борилган суҳбатлар асосида илғор спорт амалиёти тажрибасини умумлаштириш шу ҳақда гувоҳлик беради.

Адабиёт манбалари таҳлили шахсий вазнга боғлиқ ҳолда жисмоний тайёргарликнинг асосий томонларини такомиллаштириш муаммосига бўлган мавжуд қарашларни аниқлаш имконини берди.

Курашда олиб борилган тадқиқотларнинг кўпчилиги кучлилик, чидамлилик, эгилувчанликни такомиллаштириш муаммоларига, шунингдек, турли вазн тоифасидаги курашчилар жисмоний тайёргарлигининг бошқа алоҳида томонларига бағишланган. Бироқ жисмоний тайёргарлик даражаси, вазн тоифалари ва техник ҳаракатлари жамғармаларида мавжуд фарқларга боғлиқ ҳолда курашчиларнинг тезкор - куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган муайян спорт машғулотлари воситалари ва услубларини аниқлаб берувчи тажриба тадқиқотларини учратмадик. Ушбу масала юзасидан илмий асосланган маълумотларнинг йўқлиги ҳар бир курашчининг кучли ва бўш томонларини тўлақонли ҳисобга олишга, муносиб машғулот воситалари ҳамда услубларидан фойдаланишга, турли вазн тоифасидаги курашчилар ўқув - машғулот жараёнларини режалаштиришда уларнинг етакчи ҳаракат сифатларини ҳамда индивидуал техник ҳаракатлар жамғармасини мақсадли такомиллаштиришга имкон берди. Шу сабабли бу муаммолар кураш учун долзарб ҳисобланади.