

## KURASHCHILARNING SPORT TAKOMILLASHUVI BOSQICHI

*Axmedov G'ayratjon Qosimovich*

*Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti*

*Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi*

Ushbu boskichning asosiy vazifalari quyidagilar: trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik xarakterlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaka tayyorgarligini takomillashtirish, trenirovkalar xamda musobakalarda kiynchiliklarni yengib o'tish jarayonida axlokiy-iroda sifatlarini tarbiyalash. Trenirovkaning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaka.

Trenirovka vositalari: o'kuv-trenirovka bellashuvlari, kurash-chining maxsus mashklari, musobaka xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashklari. Bu boskichga o'smir kurashchilar texnik-taktik maxorat asoslarini egallagan xolda yetib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati xarakter malakasini takomillashtirishga karatilgan. O'rganilgan kurash usullarini ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'kuv-trenirovka bellashuvlarida albatta ko'llashlariga e'tibor berish xamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu boskichda maxsus vazifalar (masalan, fakat tashlashlardan foydalanib kurashish va x.k.) bo'yicha o'kuv-trenirovka bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari to'g'risida to'lik ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi boskichida jismoniy sifatlarni tarbiya-lashga katta e'tibor berish lozim. Yukorida aytilganidek, sport kurashida musobaka faoliyatida muvaffakiyatga erishish muxim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'lik. Sport takomillashuvi boskichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublaridan foydalanish maksadga muvofikdir: mashkni takroran o'zgartirish uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi sheriklar bilan texnik xarakterlarni takroran bajarish uslubi. O'smir kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzilmasi jixatidan texnik-taktik xarakterlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashklardan foydalanish maksadga muvofikdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni trenirovkaning birgalikdagi uslubini ko'llagan xolda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim (V.M.Dyachkov, 1972).

Kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash trenirovka jarayonining asosiy kismalaridan biri xisoblanadi. Kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari,

suzish xisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga karatilgan mashklarni bajarishda nagruzkaning beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

- 1) mashk shiddati (xarakatlanish tezligi);
- 2) mashk davomiyligi;
- 3) dam olish uzokligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshka faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maksadida sheriklarni almashtirgan xolda o'kuv-trenirovka bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va x.k.

Tiklanish tadbirlari: o'kish, trenirovka mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiyena koidalariga amal qilish, chinikish. Massaj, bassetynda suzish, bug'li xammom, to'lakonlili vitaminli ovkatlanish.

Ushbu boskichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chikarishga kodir bo'lgan trenirovka vositalari- dan maksimal foydalanishdan iborat. Trenirovka ishi xajmi va shidda-ting umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga yetadi, katta nagruz-kali mashg'ulotlar keng mikyosda riyejalashtiriladi, musobaka amaliyoti keskin oshadi. Trenirovkaning bu boskichi trenirovka jarayonini tuzishning o'ta aloxida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sport-chini tayyorlashdagi katta trenerlik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini xar jixatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari xamda vo-sitalarini, trenirovka nagruzkasini rejalashtirish variantini anik-lashga yordam beradi. bu, o'z navbatida, trenirovka jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish xamda shuning xisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshkarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chikilishi muxim axamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni xisobga olgan xolda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan. Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik boskichlarini xisobga olgan xolda tuzilgan aloxida tarkibi o'kuv-trenirovka jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'rirok aniklashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (kurashchi tayyorgarligi davomida ularga tayaniladi) imkon beradi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент, 1990.
2. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Малаховка, 1991.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под.ред. М.Я.Набатниковой, -М., 1982.
4. Теория спорта. Под.ред. В.Н.Платонова. Киев, 1987.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. -М., 1980
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. -М., 1987.