

YAKKAKURASH SPORTIDA KURASHCHILARNING TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Shoyadbek Tolibovich Xakimov

Andijon davlat universiteti o'qituvchisi

Axrorbek Tojdinovich To'rayev

Andijon davlat universiteti magistranti

ANNOTATSIYA

Maqolada yakkakurash sport turlarida zamonaviy tayyorgarlik tizimi, ularning tarixi, rivojlanish bosqichlari haqida fikrlar bildirilgan. Shuningdek, kurashchilarning tayyorgarligini rivojlantirish usullari ham ochib berilgan.

Kalit so'zlar: yakkakurash, sport, tayyorgarlik, nazariya, metodologiya, musobaqa, moslashish

ABSTRACT

The article expressed opinion about modern preparations systems, their history, development stages of development. Methods of development of wrestlers are also revealed.

Keywords: Martial field, sports, training, theory, methodology, competition, matching

KIRISH

Yakkakurash sport turlarida zamonaviy yillik tayyorgarlik tizimi XX asrning 20-yillaridan boshlab ko'p o'n yilliklar mobaynida shakllanib keldi va hozirgi vaqtda fan hamda amaliyot yutuqlari asosida jadal sur'atlar bilan takomillashib bormoqda. Yillik tayyorgarlikning qat'iy o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, u nisbatan mustaqil tarkibli tuzilmalar asosida quriladi. Bu tuzilmalarning hamma elementlarini umumiy pedagogik vazifa - sportchining asosiy musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishni ta'minlovchi eng yuqori tayyorgarlik holatiga erishish vazifasi birlashtirib turadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Davrlanish nazariyasi yillik tayyorgarlikni tuzishning nazariy-metodologik asosi hisoblanadi. U L.P.Matveevning (2001) ishlarida umumlashtirilgan, boshqa qator mutaxassislarning ishlarida (Yu.D.Jeleznyak, P.K.Petrov, 2002; V.N.Platonov, 2004 va boshq.) rivojlantirilgan va jahonda keng e'tibor qozongan. Uning asosini katta mashg'ulot sikllari (makrosikllar) asosida sport tayyorgarligini tuzish tashkil etadi. Makrosikllarning ham umumiy nazariy, ham har xil sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari nuqtai nazaridan tuzilishi va mazmuni yetarlicha har tomonlama asoslab berilgan keng miqyosda sinovdan o'tgan va ko'pgina davlatlar sportchilarining tayyorgarlik tizimiga joriy qilingan.

Davrlanish nazariyasining eng asosiy qoidalaridan biri shu ediki, sportchining yuqori sport natijasiga erishishga bo'lgan eng oliy tayyorligi (sport formasi) holatining to'laqonli rivojlanishi uzoq davom etadigan jarayon hisoblanadi va yillik yoki yarim yillik sikllarda ta'minlanishi mumkin. Yarim yillikka nisbatan kam muddatlarda esa, aftidan, katta mashg'ulot sikllari uchun juda qisqadir (L.P.Matveev, 2001).

Biroq keyinchalik ko'pgina sabablar tufayli sport taqvimini kengayib bordi, mas'uliyatli musobaqalar yilning ancha qismini egallay boshladi, muvaffaqiyatli startlarga tayyor turish cho'qqisi bitta-ikkita bo'lgan tayyorgarlikni tuzish tizimi tez o'zgaruvchan sport amaliyoti ehtiyojlarini qondira olmadi. Sport federasiyalari, yirik musobaqalar tashkiliy qo'mitasi olimlarning sport musobaqalari tizimini sport mahorati paydo bo'lishining ob'ektiv mavjud qonuniyatlari, sport tayyorgarligini tuzish tamoyillari bilan uzviy bog'lash zarurati to'g'risidagi chaqiriqlariga befarq bo'ldilar. Har xil musobaqalar ommaviyligining oshishi, federasiyalar, musobaqa tashkiliy qo'mitalari, televidenie, homiylar, hattoki mukofot olishga qiziquvchan sportchilarning tijorat manfaatlari shunga olib keldiki, har xil sport turlarida mas'uliyatli musobaqalar soni yilning 8-10 oyigacha bo'lgan muddatlarni qamrab ola boshladi. Musobaqa amaliyotini vaqt oralig'ida kengaytirish va jadallashtirish zarurati yillik tayyorgarlikning davrlanish nazariyasini yanada rivojlantirishni - ishonchli ilmiy bilimlarga tayanadigan ayrim nazariy yechimlarni qayta ko'rib chiqishni taqozo etardi. Biroq shu mantiqan to'g'ri bo'lgan yo'l qator mutaxassislar tomonidan sportchilar yillik tayyorgarligining tuzishga bo'lgan yangi yondashuvni shakllantirishga urinib ko'rish bilan almashtirildi. Unda yillik tayyorgarlikning davrlanishi inkor qilinib, yilning ko'p qismi davomida o'tkaziladigan va uzoq vaqt

davom etmaydigan maxsus tayyorgarlik davrlari bilan almashinadigan musobaqalar soni ko'zda tutilgan edi.

Hozirgi paytda, deyarli ikki o'n yillik o'tib ketgandan so'ng (bu vaqt ichida ko'pgina murabbiylar va sportchilar shu yondashuvni amalga oshirishga ulgurib bo'ldilar) shu narsa oydinlashdiki, bu holda yilning ko'p qismi davomida musobaqalarda qatnasha olish imkoniyatiga erishish musobaqaga tayyor turishning eng yuqori darajasiga chiqish hamda asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish ehtimolining keskin kamayishi, tayyorgarlik sifati va sport natijalari darajasining yomonlashishi, jarohatlanish xavfining oshishi bilan birga kuzatiladi.

Hozirgi vaqtda avvallari davrlanish nazariyasini faol rad etib kelgan va zarurat bo'lganda uning bazaviy qoidalarini qayta ko'rib chiqish kerakligini qat'iy talab qilgan ko'pgina mutaxassislar buni tan oldilar. Bir vaqtning o'zida davrlanish nazariyasining bazaviy qonunlari va zamonaviy sport musobaqalari taqvim o'rtasidagi qarama-qarshilikni yengib o'tishga imkon beruvchi yillik tayyorgarlikni tuzish metodologiyasini rivojlantirish yo'llari izlana boshlandi.

So'nggi 10-15 yil ichida bu borada ancha katta yutuqlarga erishildi. Boz ustiga, L.P.Matveev (1999) tomonidan ko'p yillar mobaynida izchil targ'ib qilib kelinayotgan sport mashg'ulotining davrlanish nazariyasi yanada rivojlantirildi. Bunga tizimli yondashuv nuqtai nazaridan sport tayyorgarligi nazariyasi va aloqador fanlar sohasidagi bilimlarni muntazam takomillashtirib borish va taqdim etish zarur ekanligini anglash yordam berdi.

XULOSA

Tizimli yondashuv sportda maxsus metodologik yo'nalish sifatida 70-80- nchi yillarda keng joriy etila boshlandi. Shu jihatdan sportchilar tayyorlash sohasida to'plangan ilmiy bilimlar va amaliy tajriba sintezi tizim hosil qiluvchi omil sifatida optimal musobaqa faoliyati tuzilmasini (Platonov, 1980, 1986 va boshq.) va unga mos bo'lgan belgilangan sport natijasiga erishishni ta'minlovchi sportchi tayyorligining ko'p darajali holatiga olib chiqdi (V.N.Platonov, 1980; B.N.Shustin, 1995). Bu musobaqa faoliyati tuzilmasi va sportchining tayyorgarlik tuzilmasining birligi hamda o'zaro bog'liqligi tamoyilini shakllantirishga imkon berdi. Mazkur tamoyil asosini musobaqa va mashg'ulot faoliyatining o'zaro bog'liqligi hamda o'zaro aloqadorligini aks ettiruvchi qonuniyatlar tashkil etadi. U sport tayyorgarligining boshqa tamoyillari - yuklamani asta-sekin oshirib borish va maksimal yuklamalarga intilish birligi, yuklamalarning to'lqinsimonligi va

variantliligi, tayyorgarlik bosqichining siklli tashkil qilinishi tamoyillarini rad etmay, balki yangicha qarashni hamda kengroq foydalanishni talab qiladi.

Xususan, musobaqa faoliyatining tarkibiy qismlari va sportchi tayyorgarligining har xil tarkiblari o'rtasidagi pog'onasimon munosabatlarni aniq bilib olish zarurati yuzaga keldi. Sportchilarning yillik tayyorgarligini tuzishda moslashishi nazariyasi yutuqlaridan, xususan, tayyorgarlik tarkiblarini e'tiborga olgan holda moslashish, moslashuvchanlikni yo'qotish (yo'q qilish) va qayta moslashish jarayonlarining shakllanish qonuniyatlariga taaluqli bo'lgan qismidan foydalanish zaruriyati ham kam ahamiyatga ega emas.

REFERENCES

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2005-yil
2. A.N.Elov, Sh.Arslonov "Dzyudo" T. 2005 yil
3. Ф.А.Керимов "Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар" Т.2004 йил
4. Ф.А.Керимов "Спорт кураши назарияси ва усулиёти" Т.2005 йил