

Курсантларнинг умумий жисмоний тайёргарликларининг илмий асослари

Тошкент шаҳар ИИББ
Харбий сафарбарлик бўлими бош мутахассиси
подполковник Матчанов Русланбек Азатович

Калит сўзлар: *умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик.*

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари спортчилар соғлиғи даражаси ва имкониятларини ошириш ҳамда жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантиришдан иборат.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Курсантнинг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. Шунингдек, У асосан Курсант организмини ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш ва саломатлигини мустаҳкамлаш вазифаларни ҳал этилишини таъминлайди.

Шиддатли машғулот ва мусобақа юкламалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситаларни ўз ичига олади. Улар орасида спорт анжомларида ва бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажёрларда бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқларга ажратилади

Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосини яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

- асосан кураш учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш;



- Курсант ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра Курсантнинг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин: курашнинг турли усулларини ишора орқали бажариш; махсус тренажёр мосламаларида бажариладиган машқлар; Курсантлар манекени билан машқлар.

Курсантнинг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини Курсантларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қўйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Курсантларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар Курсант организмига бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда машғулот беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу барча машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантиришга хизмат қилади, шунингдек Курсантнинг шуғулланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг барча кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Машғулот жараёнида бирон-бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун машғулот жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳим саналади. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки Курсантлар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, машғулот жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб.





Курсантлар машғулотиға нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутди. Бунда кўп йиллик спорт машғулотининг биринчи босқичида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллайди. Умумий тайёргарлик организм имкониятларининг маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини яратади. Масалан, машғулотнинг бошланғич босқичида акробатика машқларини яхши ўзлаштирган Курсантлар келгусида курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

Етарли даражада ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эришиш кўп жиҳатдан машғулот воситалари ва услубларининг оқилона танланиши, кўп йиллик машғулотлар жараёнида умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбатларига боғлиқ.

Спортчи ёши, тайёргарлик даражаси, шунингдек алоҳида хусусиятларига қараб, бу нисбат бошқача бўлиши мумкин. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги нисбатлари ўлчамини аниқлашда, нафақат унинг тайёргарлик даражасини, балки алоҳида хусусиятлари: беллашувни олиб бориш усули, ҳаракат малакаларини ўзлаштириши, машғулот юкламаларига бардош бера олиши ва бошқаларни ҳисобга олиш лозим.

Шундай қилиб, махсус тайёргарлик умумий тайёргарликнинг мустаҳкам пойдеворига таянади ва шуғулланганликнинг ижобий кўчиш самарасини юзага келтиради.

Махсус жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда Курсантнинг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилик кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Вариантлик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутди. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи 3-4 мин бўлади. Айниқса, тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлик услуби самарали ҳисобланади.



Усулларни анча оғир рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан эса - тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижада беллашувинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиш услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутди. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта бўлмайди, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон бўлади. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ёки ҳолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

Курсант тезкорлиги - бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракат ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ўз рақибидан хатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган Курсант унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Курсант тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

ХУЛОСА

Малакали курсантларнинг жисмоний тайёргарлигини оптималлаштиришга қаратилган тадқиқотлар катта эътибор қаратилмоқда. жумладан, курсантларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш, жисмоний тайёргарлик босқичларининг машғулоти катталиги ва йўналиш тизимларини такомиллаштириш, махсус жисмоний сифатларини ривожлантириш ва самарадорлигини ошириш, микроциклларда машғулоти раціонал алмаштириб ўтказишга оид қуйидаги қонуниятлар ва услублар аниқланди ва юқорида айтиб ўтилгандай, жисмоний машқлар ва югуриш билан мустақил шуғулланганда врач назорати ва ўз соғлиғи ҳолати устидан назорат қилиб бориш зарур. Бунда курсант шуни билиб қўйишлари керак, тўғри ташкил қилинган югуриш мақшлари таъсирида юрак қисқаришлари тезлигининг тинч ҳолатда ва югуриш



бажарилган заҳоти аста-секин сийраклашуви кузатилади. Югуриш билан доимий шуғулланиш курсантларнинг имтихон тест меъёрларини бажаришга ёрдам беради.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -51с.
2. *Abdullayev Sh.A., Xolmurodov L.Z.–Erkin kurash. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent. “Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti”, 2017 y.132 b.*
3. Adilov S.Q. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Fanlar akademiyasi bosmaxonasida” nashr etilgan, 2019 y. B.221.
4. Аккуин А.Д. - [Повышение комбинационности борьбы стоя, на основе поэтапного овладения техническими действиями в дзюдо на начальном этапе подготовки](#) / Аккуин А.Д., Аккуина Е.Д. // [Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма](#): материалы XII междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2017 г. – С. 173-175.
5. Arslonov Sh.A., Tangriev A.J. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (Dzyudo). Darslik. Toshkent “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” 2017 y. 188 b.
6. Artiqov Z. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (belbog‘li kurash) O‘quv qo‘llanma – Toshkent “O‘zkitobsavdonashrioti”, 2020 y. 144 b.

