

**Yo`ldoshev Ilxomjon Shavkat o`g`li**

*Namangan davlat universiteti*

*Jismoniy madaniyat kafedrası o`qituvchisi mustaqil izlanuvchi*

**Annotatsiya** .Maqolada Ko`p yillik sport mashg`ulotlari jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi ustuvor jihatdan qo`llaniladigan yuklamalar hajmi va shiddatini shug`ullanuvchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik imkoniyatlariga qarab “to`lqinsimon” yo`nalishda oshirish tamoyili xususiyatlari bilan bog`liq ekanligi xaqida so`z boradi.

**Kalit so`zlar** jismoniy sifatlar kurashchi organizmining morfofunktsional, takomillashtirishda omillar , texnik, taktik tayyorgarlik

#### **ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СОВЕРШЕНСТВА БОРЦОВ.**

**Юлдошев Илхомжон Шавкат угли.**

*Наманганский государственный университет*

*Преподаватель кафедры физической культуры –*

*независимый исследователь*

**Аннотация:** В статье эффективность подготовки квалифицированных спортсменов в процессе многолетней спортивной подготовки связана с особенностями принципа увеличения объема и интенсивности нагрузок, используемых приоритетно в «волновом» направлении в зависимости от возраст, пол и тренировочные возможности спортсмена.

**Ключевые слова:** физические качества, морфофункциональные, факторы совершенствования организма борца, техническая, тактическая подготовка.

#### **FACTORS FOR INCREASING THE LEVEL OF WRESTLERS' EXCELLENCE.**

**Yuldoshev Ilkhomjon .**

*Namangan State University*

*Lecturer at the Department of Physical Education –*

*independent researcher*

**Abstract:** In the article, the effectiveness of training qualified athletes in the process of long-term sports training is associated with the peculiarities of the principle of increasing the

*volume and intensity of loads, used priority in the “wave” direction, depending on the age, gender and training capabilities of the athlete.*

**Key words:** *physical qualities, morphofunctional, factors for improving a wrestler’s body, technical, tactical training.*

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga kundun-kunga qiziqish ortib bormoqda. Chunki aholining sog'lomligini takomillashtirish, jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishining ajralmas qismidir.

Yosh avlodni har tomonlama: aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirishda jismoniy tarbiya asosiy o`rinlardan birini egallaydi.

Shuning uchun O`zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida” gi Qonunida “Maktabgacha yoshdagi bolalar, o`quvchilar, talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakillantirish maktabgacha tarbiya muassasalari va o`quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi” deyiladi. Kuch sifatlarini rivojlantirish uchun bir qator mutaxassislar (36,42) o`z uslubiyotini tavsiya etishgan. Lekin hozirgi kunda sportchilarni tayyorlashda maxsus kuch sifatlariga kam e`tibor berilmoqda.

Eng avvola boshlang`ich davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, umumiy kuchni rivojlantirishga katta e`tibor qaratish lozim (25,30,43). Sportchilar kuchli bo`lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozim.

Kurashchilarning mukammallik darajasini takomillashtirishda omillar o`rtasida kuchga alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki bellashuv qoidasi o`zgarishi bilan kurashni yuqori sifatda o`tkazishda texnik harakatni bajarish kerak.

V.M.Zatsiorskiyning (19) ta`kidlashicha, mushak kuchi jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko`rsatkich sifatida mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko`rsatish qobiliyatidir.

Muskul zo`r berishining harakteriga muvofiq mukammallik darajasining takomillashishi va saqlanish mexanizmi masalalarini yoritish uchun eng avvalo mukammallik darajasi tushunchasining mohiyatiga to`xtalib o`tish zarur.

«Mukammallik darajasi» termini tajribaga asoslangan holda paydo bo`ldi va keyinchalik sport mashg`uloti to`g`risidagi ilmiy g`oyalarning rivojlanishi bilan turli mualliflar uni ilmiy ta`riflashga harakat qildilar va yaqin vaqtlargacha sport formasining priptsipial moxiyati to`g`risida yagona tushuncha yo`q edi.

Ayrim mualliflar mukammallik darajasini tasodifiy hodisa va unga yagona sportchilar erishadi, boshqalari esa bu darajadan chetda qoladilar va o`ta mashq qilgan holatga tushib qoladilar deb hisoblaydilar.

L.N.Matveev mukammallik darajasiko`pqirrali hodisa va sportchi tayyorligining barcha tomonlarini: jismoniy, sport-texnika, taktika va psixologik masalalarini o`z ichiga oladi deb ta`kidlaydi.

A.I.Yarotskiy bu tushunchani yanada kengaytirib va to'ldirib, mukammallik darajasi- bu muskul zo'r berishiga mos keladigan eng kuchli harakat imkoniyatini ta'minlaydigan sog'liqning holati, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning garmonik o'zaro munosabati deb hisoblaydi.

Mukammallik darajasi organizmning holati bo'lib, odamni harakat qobiliyatining tubdan o'zgarish jarayonlarini aks ettiradi va shuning uchun uning harakatda takomillashishining yorqin biologik mezoni deb baholanadi.

Mukammallik darajasining mezoni tariqasida eng avvalo yuksak sport natijalarining mavjudligi, ularning mustaxkamligi va o'sib borishini hisoblash zarur.

Sog'lik holati, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik mukammallik darajasining tashkil qiluvchi qismlari hisoblanadi. Mukammallik darajasi kishidan yaxshi sog'likni, funktsiya tizimlarning yuqori darajada takomillashganligi, katta yuklamalarga organizmning bardosh bera olishi, tabiat omillariga (gipertermiya, gipoksid, gipoglikoliya va x. k.) yuqori darajada ko'nikish, psixik jarayonlarining yuqori darajada salmoqligi, shuningdek, xayotiy aktivligi (tetikligi, xushchakchakligi, harakatchanligi) ning yuqori darajada bo'lishinn talab qiladi.

Jismoniy rivojlanishdan muskul tizmining rivojlanganligi (ma'lum me'yorgacha, har tomonlama, optimal), tana og'irligi va uning qismlari (tayangan va tayanmagan holatlarda) harakatlarini boshqara bilish, tayanch harakat

Harakatning mexanik mustahkamlanishi, tashki nafasining yaxshi rivojlanishi zarur.

Jismoniy tayyorgarlikdan u sportning xususiyatiga qarab harakat fazilatlarining o'zaro munosabati, eng katta yuklamalarga bardosh berish, texnik tayyorgarlik darajasi, katta musobaqalarda qatnashish tajribasi mavjudligi talab qilinadi. Mukammallik darajasida bo'lgan sportchining psixik tayyorgarligidan esa, nerv jarayonlarini muvozanatlashtirish qobiliyati, o'zini yaxshi jalb qila olishi, juda yaxshi xis qilish xususiyatiga, ega bo'lishi (vaqtini, masofani, rejasini, suvni, muzni va x. k. ni xis qilishi) ideomotor va autogen mashq qilish usullaridan puxtalik bilan foydalana bilish lozim.

Albatta, mukammallik darajasining bu komponentlariga xususiy ko'rsatkichlar tarzida qarash lozim, ularning har-birini batafsil konkretlashtirish metodik imkoniyatlarga va bu murakkab masalalarni yoritishda ilmiy yondoshishning darajasiga bog'liq bo'ladi.

Mukammallik darajasi holati funktsiyalarini tejash, ya'ni standart bo'lmagan yuklamani bajarishda bir qator jismoniy ko'rsatkichlarning kamayishi bilan karakterlanadi (yurak urishining tezligi, 1 daqiqada nafas olish soni kamayadi), qondagi eritrotsitlarning soni ortadi, o'pkaning maksimal ventilyatsiyasi oshadi va tiklanish jarayonlari tezrok sodir bo'ladi, atrof muhitning noqulay omillariga organizmning qarshiligi oshadi va x. k. Sport mashg'uloti jarayonida sportchida mashqda pishgan.

Mukammallik darajasiholati sodir bo`ladi. Ular orasida son kabi sifat jihatidan ham farq bor. Mashq egilganlik darajasi asta-sekin oshib boruvchi yuklamalarning ta`sirida organizmda kompensator mexanizmlarining ortib borish hodisasi sifatida tushuniladi, mukammallik darajasi esa bu asosiy musobaqalar tarzida sodir bo`lgan yangi sifat o`zgarishi yuz bergan holatdir.

Sportchi mukammallik darajasida qancha vaqt bo`lishiga kelsak, bunday prinsipyal nuqtai nazarlarda to`xtalib o`tmoq zarur. M. Buaje va e. Roxlin mukammallik darajasi bu tasodifiy va qisqa vaqt davom etadigan hodisa deb, N. D.

Mironov esa bu mustaxkam va uzoq davom etadigan holat, N. G. Ozolin mukammallik darajasi yil davomida saqlanishi kerak deb ta`kidlaydilar. Pitere, Janstop, edmunsonlar sportchi har doim sport mashg`ulotlarida shug`ullanishining butun davrida mukammallik darajasi holatida bo`lishi kerak deb ko`rsatadilar, I. P. Banchenko mukammallik darajasi holatida 3 oydan ortiq, bo`lmaslik kerak deb hisoblaydi.

Albatta, mukammallik darajasida bo`lish chegaralarini yoki qanchalik vaqt mukammallik darajasida bo`lishni oldindan belgilab bo`lmaydi. Bunda bizning kurashchilarimiz, yengil atletikachilarimiz va boshqalarning Olimpiada o`yinlarida qatnashishlari misol bo`la oladi. Gap shundaki, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida erishilgan natijalar takrorlanganda edi, komandalar ancha yaxshiroq qatnashgan bo`lar edilar. Asosiy sabablardan biri mukammallik darajasini rivojlantirishning ma`lum shartlariga rioya qilmaslikdir. Tekshirishlar shuni ko`rsatdiki, mukammallik darajasini rivojlantirish jarayoni fazali harakterga ega bo`lib, 3 fazaning egallash, saqlash (nisbatan stabillanish) va vaqtincha yo`qotish fazalarining birin-ketin navbatlanishida sodir bo`ladi.

Egallash fazasi ikki pog`onadan iborat.

Mukammallik darajasining rivojlanishi uchun sharoit yaratish va 2) uning bevosita shakllanishi.

Birinchi pog`ona organizm funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirish, sportchining jismoniy va irodaviy fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish, turli-tuman harakat, ko`nikma va malakalarini, shu jumladan, tanlab olingan sport turi texnikasining yangi elementlarini (ya`ni bu davrda harakat malakalari zudlik bilan o`zlashtiriladi) va taktikasini shakllantirish bilan harakterlanadi. Bu bosqich anchagina biologik qayta tiklanishlar, jismoniy sifatlar va harakat koordinatsiyasidagi katta o`zgarishlarni yuzaga keltiradi. Bunda turli jismoniy sifatning rivojlanishi orasida moslik bo`lmasligi mumkin.

Ikkinchi bosqichda o`zgarish jarayonlari ixtisoslashgan harakterda bo`ladi. Sportchi organizmida sodir bo`ladigan barcha o`zgarishlarga maxsus mashq qilganlik va ixtisoslashgan fazilatlarining rivojlanishi xukmronlik qiladi. Mukammallik darajasining asosini tashkil qilgan shartli reflektor bog`lanishlar birinchi pog`onalarda katta

mustaxkamlikka ega bo`lmasdan noqulay sharoitlar ta`sirida osongina parchalanishi mumkin,

Nisbatan stabillashish fazasi sport natijalariga optimal tayyorlikni ushlab turishi bilan karakterlanadi. Biologik qayta o`zgarishlar darajasi kamayadi. Tubdan o`zgarishlar bu davrga xos emasdir. Muvaffaqiyatli rivojlanish nimaga bog`liq bo`lsa, faqatgina shularni takomillashtirish mumkin.

Mashg`ulot tuzilishining xususiyatlariga qarab sport formasini tutib turuvchi, turli usullarni aks ettiruvchi sport natijalarini yillik dialektikasining turli xillari kuzatiladi.

Mukammallik darajasini vaqtinchalik pasayish fazasi mashq qilganlik darajasining moslashish xususiyatining pasayishi, mukammal bog`lanishlarning yo`qolishi bilan farq qiladi. Mukammallik darajasi birdaniga so`nib ketmaydi. Harakat malakalarining asosiy va organizm funksional imkoniyatning umumiy ko`tarinki darajasi uzoq vaqt saqlanib turadi.

Bu faza nima uchun zarur? Birinchidan, mukammallik darajasini saqlash — bu juda katta jismoniy va ma`naviy mexnatdir.

1. Mukammallik darajasi sport mahoratining har bir pog`onasida egallanadi va faqatgina shu pog`ona uchun optimal -holat hisoblanadi.

Natijani oshirish uchun esa, eski mukammallik darajasidan xalos bo`lmoq va o`zini yangi mukammallik darajasini egallashga tayyorlash kerak.

2. Mashg`ulot yuklamalari jami ortib boruvchi samara berganligi uchun, moslashuv mexanizmlarining zo`riqishiga qarshi organnzming qarshilik reaksiyasi zarurdir. Agar ish kamaytirilib, dam oldirish sharoitlari yaratilmasa, holdan toyish sodir bo`lishi mumkin.

3. Organizmda dinamik muvozanatni saqlash nerv sistemasi uchun juda og`ir mexnatdir.

Biroq, mukammallik darajasini rivojlanishining ob`yektiv qonuniyatlarini bilib olib, bu jarayonni boshqarish mumkin.

Mukammallik darajasini tiklanish va takomillashtirish jarayonlarini tushunish uchun, sport formasini rivojlantirishga ta`sir qiluvchi omillarni bilish muhimdir. Bu omillarga quyidagilarni kiritish mumkin: muskul tizimining garmonik rivojlanishi, harakat malakasining motor va vegetativ tomonlarini yuqori darajada takomillashtirish, organizmning tashqi muhit bilan yaxshi muvozanatda bo`lishi, harakat faoliyatini boshqaruvchi tizmlarning funksional takomillashtirishi, shuningdek, psixik faoliyatlarning mustahkamligidir.

V.P. Platonovning (43) ta`kidlashishicha, kuch qobiliyatlari faol sport yo`nalishida rivojlanayotgan hollarda, mashg`ulot samarasi maksimum sarflanayotgan kuch va uning normasi bo`lish vaqtiga bog`liqligini e`tiborga olish lozim. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg`ulot zo`riqishini qo`llash texnologiyasi quyidagi turli imkoniyatlarning namoyon bo`lishiga asoslanishi mumkin: bir martalik, qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki katta

tashqi qarshilikka qarshi; mashg'ulot mashqlarining jadal yoki sust tezligi; mushaklarning turli boshlang'ich bo'shashgan yoki taranglashgan xolatlarida.

L.P.Matveevning (34) aniqlashicha, kuchning eng yuqori kattaligi ko'nvuchi ishlashda namoyon bo'ladi, ayrim hollarda izometrik ko'rsatkichlardan ikki baravar yuqori bo'ladi.

Mushaklar ishlatilishining har qaysi tartibida kuch sekin va tez namoyon bo'lishi mumkin. Bu ularning ishlash tavsifidir. Ko'nvuchi tartibda har xil harakatlarda namoyon bo'ladigan kuch harakat tezligiga bog'liq va tezlik katta bo'lgan sari kuch ham katta bo'ladi (36, 48).

Izometrik sharoitlarda kuch nolga teng. Bundagi kuch pliometrik tartibidagi kuch kattaligidan ancha kamroq. Mushaklar statik va ko'nvuchi tartiblarga nisbatan kamroq kuchni yenguvchi tartibda rivojlantiradi. Harakatlar tezligining kuchayishi bilan namoyon bo'layotgan kuchining kattaligi kamayadi.

Sust harakatlarda, ya'ni harakat tezligi nolga yaqin kelsa, izometrik sharoitlarda kuch kattaligi kuch ko'rsatkichlaridan farq qilmaydi.

Kuchni rivojlantirish texnologiyasida izometrik sharoitlarda namoyon bo'ladigan maksimal kuch hamda og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlardagi kuch va tezlik o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish lozim. Quyidagi qoida mavjud — yuklatilmagan mushak, maksimal tezlik bilan qisqaradi. Agar og'irlik yoki qarshilik kuchi asta-sekin kattalashsa, kattalashuviga mos holda (og'irlik massasi yoki qarshilik kattaligi bo'lishidan qat'iy nazar) mushaklar kuchi o'sadi, lekin ma'lum bir vaqtgacha. Bu holat og'irlik yoki qarshilik kattalashganda ishlab turgan mushaklarning kuchini ko'paytirmay qolganda keladi (36,43).

Sportchilarning kuch qobiliyatlari ma'lum bir vaqt davomida me'yorga etgan og'irlikni mushaklarning maksimal kuchayishi bilan ushlab turishda yoki katta og'irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo'ladi (36, 44). Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo'q, harakatlar esa maksimal darajaga etadi. (ishning xususiyati sport atamalog'iyasi bo'yicha sust, dinamik.

Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi statik va sust dinamik bo'lishi mumkin.

Shu asnoda olib borilgan adabiyot manbalarining tahliliga asoslanib, kurashchilarning maxsus kuch sifatlarini rivojlantirish trenirovka bosqichlaridagi yuklamalarni me'yorlash muammosini hal etishda quyidagi yo'llarini ko'rsatish mumkin.

1.Kuch sifatlarini rivojlantirish asosan trenirovka kunida, mikrosikl va bosqich kabi trenirovka tuzilmalarida aniqlashtirish va rejalashtirish lozim. Maxsus va bevosita tayyorgarlik yuklamalarini amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

2.Kuch sifatlarini rivojlantirish dolzarb bo`lib, ayniqsa yuqori malakali sportchilarni ma`suliyatli musobaqalar - Respublika birinchiligida xalqaro birinchiliklarida va hokazolarga tayyorlashda o`ta dolzarb ahamiyatga egadir.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

- 1.Kerimov F. A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.-T.: “Zar qalam”, 2004. -334 b.
- 2..Kerimov F. A., Umarov M. N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish: Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakul`tetlari magistrarlari uchun darslik. –T.: O`zDJTI nashriyot-matbaa bo`limi, 2005.-280 b.
- 3.Matveev L. P. Osnovi sportivnoy trenirovki. M.: Fizkul`tura isport. 1977.-280 s.
- 4.Matveev L.P. K teorii postroeniya sportivnoy trenirovki // Teoriya praktika fizicheskoy kul`turi. – M., 1991. - № 12. – S. 11-20.
- 5.Matveev L.P. Obshaya teoriya sporta i ee prikladnie aspekti. – M.: Izvestiya, 2001. – S. 333.