



UDK: 796.08 (575.1)

Ulug'bek KARIMOV,
O'zbekiston Milliy universiteti dotsenti
E-mail: uzmu.ukarimov@mail.ru

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) Z.Yusupov taqrizi ostida

EXTERNAL PRE-COMPETITION AND TRAINING FACTORS IN THE PREPARATION OF STUDENT-ATHLETES FOR COMPETITIONS OF TAEKWONDO STUDENTS AND SPORTS ACTIVITIES

Annotation

This article highlights the peculiarities of the preparation for competitions of student-athletes at the Taekwondo Faculty and sports activities of the National University of Uzbekistan in the process of training and practice. In addition, the methods that are used in the process of preparation for competitions and training with student-athletes are indicated.

Key words: Physical education, training, sports, university, faculty, training, competition.

ВНЕШНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФАКТОРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ТАЭКВОНДО И СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация

В данной статье освещены особенности подготовки к соревнованиям студентов-спортсменов на факультете Таэквондо и спортивная деятельность Национального университета Узбекистана в процессе учебно-практических занятий. Кроме того, указаны методы, которые применяются в процессе подготовки к соревнованиям и тренировки со студентами-спортсменами.

Ключевые слова: Физическое воспитание, тренировка, спорт, университет, факультет, обучение, соревнования.

TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETIDA TA'LIM OLAYOTGAN TALABA-SPORTCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASHDA O'QUV-MASHG'ULOT VA MUSOBAQADAN TASHQARI OMILLAR

Annotatsiya

Mazkur maqolada O'zbekiston milliy universiteti Taekwondo va sport faoliyati fakultetida sport turlari bo'yicha taxsil olayotgan talaba-sportchilar bilan o'quv, nazariy va amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish xususiyatlari yoritilgan. Bundan tashqari talaba-sportchilarni musobaqaga tayyorlash uslublari hamda mashg'ulotlar jarayoni haqida bayon qilingan..

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, mashg'ulot, sport, universitet, fakultet, ta'lim, musobaqa.

Kirish. Mamlakatimizda aholini jismoniy rivojlantirish va jismoniy tarbiyalash davlat siyosatining muhim vazifalaridan biri sanaladi, ayniqsa, aholining sog'ligini saklash va mustakamlashga ilmiy asoslangan yondoshuv hamda uni amalga oshirish usullarini yanada takomillashtirishga katta ahamiyat qaratilmoqda.

Respublikada milliy sport turlari bo'yicha iqtidorli talaba-sportchilarni yetishtirish muntazam ravishda raqobatning keskinlashib borishiga, mashg'ulotlar jarayoni shiddatini talab darajasida kuchaytirishga olib kelmokda. Bu esa malakali talaba-sportchilarni tayyorlash uslubini takomillashtirish borasida yangi uslublarni shakllantirish va izlanishlarga chorlamokda.

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda ko'pgina sport turlarida yuklamalarni maqsadli ravishda maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari mikrotsikllari doirasida taqsimlash dolzarb masala hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida mashqlar turlarini, ularning yuklamasini, mashg'ulotdan so'ng dam olish tavsifi, mashg'ulotlar sonini, turli kattalik va yo'nalishdagi yuklamalarni uyg'unlashtirish hamda mikrotsikl jarayoni qaytarilishi meyorini, yo'nalishini o'zgartirish imkoniyatlari mavjud.

Sport turlari bo'yicha bo'yicha yuqori mahoratli talaba-sportchilarni tayyorlash amaliyotidagi ko'p yillik tajribada va mamlakatimiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalardagi doimiy ishtiroki jarayonlarida ushbu sport turi bo'yicha yukori sport natijalariga erishish vazifalarini yechishda sport turlari bo'yicha bo'yicha talaba-

sportchilarimizning jismoniy, texnik - taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslublarining talab darajasida yo'lga qo'yilmaganligi bugungi kunda talaba-sportchilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlarini qayta ko'rib chiqishni taqozo etmoqda.

Yuqorida qayd etilgan sabablarga ko'ra sport turlari bo'yicha turi bo'yicha mahoratli talaba-sportchilar tayyorlash jarayonining samarali uslubini ishlab chiqish va talaba-sportchilarning tayyorgarlik tizimiga tatbiq qilish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu masalada - sport turlari bo'yicha talaba-sportchilarning musobaqa oldi taktik tayyorgarligini rivojlantirish borasida bir qancha uslubiy kamchiliklar mavjud. Shu nuqtai nazardan kamchiliklarni bartaraf etishga ilmiy-uslubiy yondashish orqali talaba-sportchilarning xalqaro musobaqalarda ishtirok etishlari va yuqori natijalarga erishishlarini ta'minlashda sport tayyorgarligi mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish bugungi kunda dolzarb masala hisoblanadi. Sport turlari bo'yicha turlari bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik mikrotsikllari yuklamalari kattaligi va yo'nalishi mutaxassislar tomonidan o'rganilgan va ishlab chiqilgan, ilmiy asoslangan mashg'ulotlarga bo'lgan ehtiyoj sezilmoqda.

Sport turlari bo'yicha bo'yicha adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatadiki, maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida haftalik mikrotsillarda yuklamalarning kattaligi va yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotlarni almashlashning ilmiy asoslangan holda olib borilishi tushunchalari bir tomondan

bo'lsa, ikkinchi tomondan malakali sport turlari bo'yicha bo'yicha talaba-sportchilar tayyorlash borasida maxsus va musobaqaoldi taktik tayyorgarligi bosqichlarining dasturiy tuzilishi asosiy uslublari va qonuniyatlari bo'yicha birlamchi fikrlar mavjud emas.

Sport turlari bo'yicha maxsus va musobaqaoldi taktik tayyorgarlik bosqichlari mashg'ulotlarida talaba-sportchilar organizmiga turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar ta'siriga yetarli darajada e'tibor berilmagan bo'lib, kuniga bir yoki ikki marta o'tkaziladigan mashg'ulotlar mikrotsikllari asosiy uslubiy tamoyillarini rejalashtirish usullari va tuzilishi yetarlicha aniqlanmagan.

Sport amaliyotida musobaqa va mashg'ulot yuklamalaridan keyin organizmni tiklanish jarayonini tezlashtirilishiga ta'sir ko'rsatuvchi har xil qo'shimcha vositalardan keng qo'llaniladi. Mashg'ulot ishlarini bajarish umumiy va maxsus ish qobiliyatini ko'tarish funksional zahiralarni to'liq ishga tushurishni ta'minlash sportchi organizmini samarali moslashishga yordamlashadi.

Sport turlari bilan shug'ullanuvchilar ish qobiliyatni oshirish, tiklash va sport mashg'ulotida qo'llaniladigan vositalarni shartli ravishda uchta: pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik guruhga ajratish mumkin.

Pedagogik tiklash vositalari - sport turlari bilan shug'ullanuvchi talaba-sportchilarni ish qobiliyati va tiklanish jarayonini mushak faoliyati bajaradigan ishini maqsadiga muvofiq ravishda tashkil etiladi. Pedagogik vositalarni juda ko'p qirralidir. Bu yerda shuni ko'rsatish kerakki, mashg'ulotlar davomida uslub va vositalarni tanlash, o'zgaruvchanlik xususiyatlariga qarab har xil yuklamalarni mikrotsikl ichida qo'shib olib borish va boshqalar.

Psixologik uslublari va vositalari - (autagen va psixologiyani boshqaruvchi mashg'ulot, ishontiruvchi uyqu dam olish (gipnoz), o'z-o'zini ishontirish va boshqalar) keyingi yillarda keng tarqaldi.

Psixologik ta'sir ko'rsatish yo'li bilan, asab-psixologik kuchlanishni, psixik ruhiy ezilganlikni sarflangan asab energiyasini tez tiklash, mashg'ulot va musobaqa dasturini aniq bajarish uchun aniq ko'rsatma individual kuchlanish imkoniyatlarini chegarasiga olib borish.

Tibbiy - biologik vositalar - organizmning yuklamaga bo'lgan rezistentlik qobiliyatni oshirish mumkin. Umumiy va joylardagi charchashni tez tushurishi, energiya resurslarini samarali to'ldirish, moslashishi, jarayonlarining tezlatishi, ish qobiliyatini oshirish, maxsus bo'lmagan stress ta'siriga chidamli bo'lishiga yordam ko'rsatishi mumkin.

Tiklanish muolajalari har xil guruhlarga ta'luqli bo'lib. O'z navbatida tanlab olingan va umumiy ta'sir ko'rsatadi.

Keng ma'noda ta'sir ko'rsatuvchi vositalar o'zining ta'siri bilan sportchilarning organizm tizimini hamma asosiy funktsiya-larini qamrab oladi. Bularga quruq havo va bug' hammomlari, umumiy qo'l bilan uqalash va boshqalar kiradi.

Tanlab ta'sir ko'rsatuvchi vositalarga alohida funktsiyalar tizimi yoki bo'limlar ta'sir ko'rsatadi.

Umumiy tiklanish tadbirlariga keng ravishda ta'sir ko'rsatuvchi, sportchi organizmiga chuqur ta'sir ko'rsatmaydigan (ultrafimetli nurlanish, ayrim elektr muolajalarini ratsionlashtirish).

Mashg'ulot uchun ahamiyatlaridan biri tanlab ta'sir ko'rsatuvchi vositalari hisoblanadi. Ularni har xil sharoitda har xil mashg'ulot yuklamasi bilan qo'shib olib borish mikrotsikl ichida mashg'ulotdan mashg'ulotga o'tgan sari sportchining ish qobiliyatining boshqarishiga yordam beradi.

Qayta tiklash, vositalarni ishlatishning optimal shakli bo'lib, ketma-ket yoki parallel ravishda birinchisi yoki majmua muolajasi sifatida qabul qilishdir, bunday yondashish

birinchi vosita bilan umumiy ta'sir ko'rsatishning samaradorligini oshiradi va yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatadi.

Qayta tiklash majmualarining vositalari. Shuni ta'kidlash kerakki, qayta tiklash va ish qobiliyatini kuchaytirish vositalari faqat charchashni yo'qotishga qaratilgan bo'lib, organizmga ta'sir ko'rsatmaydi.

Sport bilari shug'ullanuvchi talaba-sportchilar ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash vositalarni ishlatishni boshqarishda yuklamadan keyin charchash ko'rinishlarini tezroq yo'qotishdir.

Mikrotsikllarda mashg'ulotni umumiy hajmini oshirish, hamda ayrim mashqlarning shiddatini ko'tarish, katta yuklamali mashg'ulotlar sonini oshirish bilan bog'liq.

Sport turlari bilan shug'ullanuvchi talaba-sportchilarni mashg'ulot yuklamasi oldidan dastlabki ish qobiliyatini kuchaytirish ham ish qobiliyatini boshqarish vositasi bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotni hajm va shiddatini oshirib borish funksional zahiralarni kuchayishini, bu esa qonda energiya tashish va nafas olishlarini tezlashtirib, shu jarayonga moslashishi samaradorligini oshiradi.

Oldingi va keyingi mashg'ulotlarni yo'nalishini hisobga olgan holda qayta tiklash muolajalarini rejalashtirish.

Sport bilan shug'ullanuvchi talaba-sportchilarni musobaqalarga taktik - texnik tayyorlash jarayonida ish qobiliyatini kuchaytirish va tiklash vositalarini rejalashtirishda tayyorlash jarayoni hisobga olgan holda aniq vazifa bilan bog'lash zarur.

Ko'rsatilgan vositalarni shartli ravishda uch: joriy, oraliq va bosqichli darajada qabul qilinishi mumkin.

Joriy ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash jarayonining vazifasi, bitta mashg'ulotni dasturini to'liq bajarish maqsadida tez ish qobiliyatini kuchaytirish hisoblanadi. Oraliq darajadagi tadbirlar bilan mezo va mikrotsikllarda ayrim musobaqalarda sportchi organizmini optimalashtirishga qaratiladi.

Bosqichlardagi darajada mashg'ulot makrotsikllaridan keyin sportchilarni funksional holatini meyoriga tushirish, ularni jismoniy va psixologik tomondan qayta tiklash masalasi qo'yiladi.

Sport bilan shug'ullanuvchi talaba-sportchilar musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlaridagi mashg'ulotlar jarayonida sport bilan shug'ullanuvchi talaba-sportchilar organizmiga katta yuklamali va mikdoriy yo'nalishdagi mashg'ulotlarning ta'sirini farq qilish zarur. Talaba-sportchilar amaliyotida katta, katta va kichik yuklamali mashg'ulotlar ko'p qo'llaniladi. Shu nuqtai nazardan, ko'proq yuklamalarni yo'nalishi bo'yicha maxsus chidamlilikni (uzoq va qisqa muddatli shiddatli ishlarni bajarish imkoniyati), tezkorlik va kuch - qobiliyatini oshiruvchi mashg'ulotlarni qo'llash tavsiya qilinadi.

Sport mashg'ulotlari jarayonida katta yuklamali mashg'ulotlardan samarali foydalanish, ayni vaqtda shu mashg'ulotda mumkin bo'lgan u yoki bu sifatning rivojlanishini takomillashirish mazkur mashg'ulot vazifasiga o'rtlangan.

Musobaqa oldidan dastlabki o'rganish talaba-sportchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda sportchini afzal ko'rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni sportchi va trener matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlari, shu raqib bilan avval uchrashgan o'zbek jang san'ati sport turi bilan shug'ullanuvchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkon boricha alohida tayyorlash va

unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa sportchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi hatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

Bir kunda o'tkazilgan turli yo'nalishdagi ikkita mashg'ulotning talaba-sportchilar organizmiga ta'sir darajasini inobatga olish va, shu bilan galikda, o'rtacha yuklamali mashg'ulotlardan organizmning qayta tiklanish jarayonlarida foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu katta yuklamali mashg'ulotlardan so'ng organizmning kayta tiklanish jarayonlarini samaradorlik vositasi sifatida o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulotlarning muvaffaqiyat bilan qo'llanilishidan dalolat beradi.

Malakali talaba-sportchilarni tayyorlashda bir kunda har necha mashg'ulotda doimiy ravishda yuklamalar kattaligini oshirib borish tan bog'liq ishlarga amal qilib kelinmokda va bir xil toifaga bog'liq ulgan mikrotsikllarda mashg'ulot vositalari va ularni almashtirib o'tkazish ortibi tavsifiga mansub emasligi tahliliy taqqoslansa, bu holda maqsadli natijalarni ko'rish mumkin emasligi aniq.

Shuni ta'kidlash joizki, bugungi kunda yuqori malakali talaba-sportchilarni tyorlash amaliyotida maxsus va musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichlarida roli kattalikdagi va yo'nalishdagi mashg'ulotlarni almashlab o'tish tizimini takomillashtirish talab qilinadi. Shu nuqtai nazardan, organizm ish biliyatining tiklanish jarayonlari xususiyatlariga ko'ra, yuklamalarning yo'nalishlarini talab darajasida o'zgartirish holatini nazorat qilishda pedagogik va tibbiy nazoratning roli muhim.

Sport amaliyotidagi sport turlari bo'yicha musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirishda kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishi sifatida uzoq davom etadigan va qisqa davomiylikdagi shiddatli, jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar, bir vaqtda yoki birin-ketin bajariladigan va davomiylik jihatidan o'zoq cho'ziluvchi, aerob ish qobiliyatida jismoniy sifatini, musobaqaoldi taktik tayyorgarlikni oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar turlarini kiritish mumkin.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida 2015-yil 4-sentabrdagi O'RQ-394-sonli Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 10-avgustdagi "Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida"gi PQ-3196-sonli Qarori.
3. Atayev A.K. "O'zbekiston jismoniy madaniyat institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun o'zbek milliy kurashi dasturi", T., 1992 y.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2005,
5. Absattorov A.A., Istomin A.A. "Dzyudo kurashi". Fizkultura institutlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. -T. : Ibn Sino nomidagi nashriyot matbaa birlashmasi 1993-yil.
6. Керимов Ф.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. - Т, 1990, 20 с.
7. Керимов F.A. "Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti", Toshkent-2005-y.
8. Керимов Ф.А и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе/ "Olimpiya harakatini rivojlantirish, olimpiya ta'limotini joriy etish va Sidneyda o'tkaziladigan XXVII Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik masalalariga bag'ishlangan III-Respublika ilmiy-amaliy anjumani makolalar to'plami.- T, 1999, 27-aprel, 113-116 b.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
10. Керимов F.A. "Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti" Toshkent, 2005 y.
11. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб, пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.
12. Подливаев Б. А., Суколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: метод, пособие - М.: ФОН, 1997.-39с.
13. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): метод, пособие. - М.: Принт-Центр, 2002. - 56 с.
14. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на чело-века в системе спортивной тренировки (психологическая подготовка спортсмена): учеб, пособие для препод. ИФК. - М., 2001. - 114 с.
15. www.olympic.uz
16. www.minsport.uz