

## **МАШҚЛАРНИ ЕНГИЛЛАШТИРИЛГАН ШАРОИТЛАРДА БАЖАРИШ УСЛУБИ**

*Тошкент шаҳар ИИББ*

*Ҳарбий сафарбарлик бўлими бош мутахассиси подполковник*

***Матчанов Русланбек Азатович***

### **Анотация**

Ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни энгиллаштирилган шароитларда кўп марта такрорлаш орқали амалга оширилади. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажаришни мисол тариқасида кўришимиз мумкин. Машқларни энгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан ошадиган ўта тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қия йўлкача бўйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

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

Курсантнинг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар одатда тезлик машқлари деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомийлиги бажариш охирига келиб тезлик, толиқишга қарамасдан, пасаймаслиги шарт. Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқ давомийлиги 20 сониядан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи, машқни такрорлаш бошида, бир томондан,

Курсантнинг тикланишини, иккинчи томондан, унинг марказий асаб тизимини оптимал кўзгалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак. Оралиқларда дам олиш фаол бўлиши лозим. Бунинг учун танаффусларда катта кучланишларни талаб қилмайдиган турли хил машқлар бажарилади.

Курсантнинг чидамкорлиги - бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказиш қобилияти ҳисобланади. Юқори даражадаги чидамкорлик Курсантга катта машғулот ва мусобақа юкламаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Ўқитишнинг критик нуқтасига яқин бўлган тезликда ишлаш пайтида фаол дам олиш, нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда аксинча ҳолатга кескин ўтишнинг олдини олади. Бу юкламани кўпроқ аэроб юкламага олиб келади. Бундан ташқари, оғир меҳнатдан сўнг фаол дам олиш, тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Машқлар ўртасида суст дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди. Чидамкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, оралиқли, ўзгарувчан-оралиқли, тақрорлаш. Ҳажмни ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотлардан - машғулотга ўтган сари аста-секин ошиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришни назарда тутади. Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутади. Ўзгарувчан услуб жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилишидан иборат. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради. Оралиқли услубда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб (сериялаб), суст ва фаол дам олиш оралиқлари билан

бажарилади. Машғулот вазибалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек Курсантнинг шуғулланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш ораликлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим. Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди. Спорт машғулоти жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамкорликни тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан машғулот жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкорлик ва тезкор куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамкорлиги учун) машқлар;
- аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамкорлик учун);
- аввал анаэроб-гликолитик, кейин аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тез машғулот самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

Чидамкорликни ривожлантириш учун бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, ораликли, ўзгарувчан-ораликли, такрорлаш услублари қўлланилади. Чаққонлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янги элементлар бўлиши шарт. Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли машқнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқлаш мумкин.

Учинчи йўли - бу мушак кучланиши билан курашиш, чунки чаққонликни намоён қилиш кўп жиҳатдан мушакларни зарур ҳолларда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

Координациясини ривожлантиришнинг тўрттинчи йўли - унинг гавда мувозанатини ушлаб туриш қобилиятини оширишдир. Бундай қобилиятни ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжуд:

- 1) мувозанатни ушлаб туришни қийинлаштирувчи ҳаракатлардаги машқлар;
- 2) акробатика ва гимнастика машқлари;
- 3) ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатлантириш ёрдамида бажариладиган машқлар.

Баъзи илмий изланувчиларнинг комплекси (мажмуаси)га бешта машқ киради: бошни чапга ва ўнгга буриш; бошни олдинга ва орқага эгиш; бошни ён томонларга эгиш; соат миллари бўйлаб айланма ҳаракатлар; соат милларига қарши томонга айланма ҳаракатлар. Бу машқлар тез суръатда кунига уч марта 10 минутгача бажарилади.

Курсант чаққонлигини ривожлантиришнинг ҳамма воситаларини иккита бўлимга ажратиш мақсадга мувофиқдир: умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари ва махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари.

Умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари умуман ҳаракатланиш тажрибаси ва ҳаракат координациясини бойтишга қаратилган. Махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари Курсантнинг ўзига хос махсус ҳаракатланиш координацияси ҳамда мусобақа фаолиятининг фавқулодда шароитларда ўз ҳаракатларини баҳолай олиш ва қайта куриш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган.

Эгилувчанлик - бу Курсантнинг катта амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. Бу ўз навбатида бир қатор омилларга боғлиқ: бўғим сумкаларининг

тузилиши, пайлар, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Бир нечта эгилювчанлик турлари мавжуд.

Фаол эгилювчанлик - бу шахсий мушак кучланишлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир.

Суст эгилювчанлик - бу ташқи кучлар: оғирлик ва рақиб ҳаракатлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир. Суст эгилювчанлик ҳажми фаол эгилювчанликнинг тегишли кўрсаткичларидан юқори.

Динамик эгилювчанлик - динамик хусусиятларга эга машқларда намоён бўладиган эгилювчанликдир.

Статик эгилювчанлик - статик эгилювчанликка эга машқларда намоён бўладиган эгилювчанликдир.

Умумий эгилювчанлик - турли йўналишларда энг йирик бўғимларда катта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятидир.

Махсус тайёргарлик машқлари одатда мусобақаланиш машқларига айнан тенг келадиган машқлар деб ҳисобланмайди. Аслини олганда ҳам шундай, чунки бу техник, жисмоний тайёргарлик билан боғлиқ бўлган зарур масалалар ҳал қилинаётган пайтда муайян вақт учун кўпроқ қайси йўналишга жалб этилганлигига қараб, махсус тайёргарлик машқлари ёндашувчи машқларга ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади. Ёндашувчи машқлар асосан ҳаракат имкониятларини ўзлаштиришга қаратилган бўлади. Ривожлантирувчи машқлар кўпроқ жисмоний сифатларни (қобилиятларни) ривожлантиришга қаратилган бўлади.

## **ХУЛОСА**

Армия спорти бўйича олиб борилган илмий тадқиқот изланишларни ўрганиш натижасида терма жамоалар мураббийлари учун Курсантларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оптималлаштиришга қаратилган машғулотларини ўтказиш билан боғлиқ бўлган микроцикллар вариантлари ишлаб чиқилди ва илмий асосланганлиги ва бошқариш имконияти яратиб берилганлиги кузатилди, шу борада 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 организмга 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.

### **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. Агеев П.Н. - [Влияние скоростно-силовой подготовленности на технико-тактическую подготовленность дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки](#) / П.Н. Агеев, Д.П. Запольский // [Актуальные научные исследования в современном мире](#). – 2018 г. – № 3-1 (35). С. 118-122.
4. Adilov S.Q. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Fanlar akademiyasi bosmaxonasida” nashr etilgan, 2019 y. B.221.
5. 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.
6. Arslonov Sh.A., Tangriev A.J. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (Dzyudo). Darslik. Toshkent “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” 2017 y. 188 b.