

This article is devoted to one of the important teaching skills as writing. The author of the work deals with the issues of designing writing activities to the learners studying foreign languages. Writing activities promote to the better knowledge of the material in the learning process, and also let check and assess the students' knowledge.

СПОРТ ФАОЛИЯТИ ЖАРАЁНИДА КУРАШЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ВА МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИГА МОСЛАШИШИ МУАММОЛАРИ

Б.Қ.Еримбетов – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори

Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети

Таянч сўзлар: кураш, курашчилар тайёргарлиги, спорт фаолияти, мусобақа юкламалари, тайёргарликни бошқариш, мослашиш.

Ключевые слова: кураш, тренировка курашистов, спортивные мероприятия, соревновательные нагрузки, управление тренировками, адаптация.

Key words: kurash, training of kurashists, sports events, competitive loads, training management, adaptation.

Курашчилар тайёргарлигини бошқариш муаммосининг мураккаблиги машғулоти ҳолатини белгилаб берувчи таркибий қисмларнинг кўп омиллилиги ҳамда спорт натижаси, унинг намоён бўлишига кўп жиҳатдан боғлиқлиги билан аниқланади. Кураш миллий спорт турида жисмоний ва рухий омилларнинг ўзаро таъсири ҳаракатланиш мураккаблиги, тактик жиҳатдан олдиндан билиб бўлмаслик ҳамда фаолиятнинг юқори эмоционал шиддати билан аниқланади. Мотор ҳаракатларнинг юқори зичлиги, нафақат мусобақа, балки машғулотидаги вазиятларнинг экстремаллиги айниқса, мусобақа олишувлари ва беллашувларда, юкламаларга бўлган катта реакцияларни келтириб чиқаради. Бундай юкламаларнинг тўпланиши натижасида мослашиш жараёнларида ўзгаришлар содир бўлади, бу уларнинг мувофиқлигининг бузилишига ва юкламаларга нисбатан ноадекват реакцияларга олиб келиши мумкин [1,2,3].

Машғулоти мослашиши нафақат берилган йўналишда, балки мослашишнинг оралик механизмларида ҳам такомиллаштиради, организмнинг тонусини оширади, унинг умумий мослашувчанлигини ривожлантиради. Бироқ мослашиш имкониятлари чексиз эмас, шунинг учун юкламалар дезадаптацияга олиб келиши мумкин. Шу сабабли машқланганликни мураккаб зиддиятга жараён сифатида, бир вақтнинг ўзида организмнинг бир қатор функциялари ва тузилмаларининг орқага кетишини (регресс) ўз ичига олувчи жараён сифатида талқин қилиш зарурати юзага келади [1,4]. Кўп йиллик педагогик тажриба жараёнида аниқланган юкламанинг оптимал параметрлари (бунга кўпроқ бажарилаётган иш ҳажми, шиддати ва ихтисослашганлиги қиради) малакали курашчилар организмнинг юқори даражадаги морфофункционал такомиллашуви шароитида ёрқин ифодаланган машғулоти самарасини таъминлайди.

Фаолият шароитларига қисқа муддатли мослашиш тайёр, тўлиқ шакланган физиологик ва психологик механизмларга таянади. Бундай реакциялар дарҳол кўзгатувчи таъсир этишни бошлагандан сўнг амалга ошади, лекин ўз-ўзидан фақат унинг нисбатан қисқа муддатли таъсирига мослашиши таъминлаши мумкин.

Узоқ муддатли мослашиш шундай реакцияларни ўз ичига оладиги, уларни амалга ошириш учун етарлича тайёр, шаклланиб бўлган механизмлар йўқ, фақатгина ташқи муҳит омилларининг бундай механизмларни кўп марталик ва етарлича узоқ вақт таъсирида аста-секин шаклланишини таъминловчи генетик устувор шарт-шароитлар мавжуд. Спортчи тайёргарлиги жараёнини бошқариш – бу узоқ вақт мослашиш учун зарур бўлган, яъни юқори даражадаги машқланганликка эришиш учун керакли бўлган механизмларнинг изчил шаклланишидир.

Тезкор мослашиш реакциялари кўзгатувчи катталигига, курашчининг машқланганлик даражасига, унинг функционал тизимларининг самарали тикланишига бўлган қобилиятига боғлиқ. Тезкор мослашиш босқичларидан фарқли равишда узоқ

муддатли мослашишда улар тўртта: 1) мослашиш механизмларини рағбатлантириш мақсадида машғулоти дастурларини бажариш жараёнида функционал ресурсларни мунтазам сафарбар этиш; 2) организмда жадал кечадиган тузилмавий ва функционал қайта қуришлар ва турли хил тизимлар ишлашидаги мувофиқлик; 3) тизимнинг фаолият юритишининг янги даражасини таъминлаш учун зарур захира яратишда барқарор мослашиш; 4) тизимнинг айрим таркибий қисмларининг ўта машқланиш кўринишидаги ишдан чиқиши.

Динамик мослашишларнинг давомийлиги ва йўналиши машғулотидаги таъсирларнинг давомийлигига, уларнинг ўзига хос хусусиятларига, айрим элементларнинг шиддати ва ўзаро муносабатлари хусусиятига боғлиқ. Шунинг учун машғулоти бошқариш, жумладан, интеграл тайёргарлик тизимини тузиш муаммосини ҳал этишда бошқарилувчи объект (курашчи), бошқарувчи таъсирлар (тайёргарлик воситалари ва усуллари) тушунчалари билан бирга спортчининг махсус фаолият жараёнидаги дастлабки, оралик ва якуний ҳолатини баҳолаш бўйича маълумотлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ [2,5].

Спорт машғулоти шуғулланувчиларда мураккаб биологик ва психик ўзгаришлар комплексини келтириб чиқаради, улар машқланганликнинг янада юқори даражасига олиб келади. Уни, одатда, спортчи организмда содир бўладиган ва унинг иш қобилияти ўсишида намоён бўладиган биологик (функционал ва морфологик мослашишга хос ўзгаришлар билан боғлайди). Спортчининг машқланганлик даражаси ошиши жараёнида, биринчидан, тузилмавий ва биокимёвий ўзгаришлар асосида организм органлари ва тизимларининг функционал имкониятлари ишлаш қобилияти ортади; иккинчидан, марказий асаб тизими ва унинг мустақил бошқаруви томонидан барча органларнинг координацияси такомиллашади. Машқланганлик даражаси қанча юқори бўлса, спортчи ўз ишини шунча самарали ва мукамал удалай олади. Шундай қилиб, машқланганлик-организмнинг машғулоти ёрдамида эришилган маълум бир фаолиятга мослашувчанлигидир. Машқланганликнинг шаклланиши жараёнида унинг элементлари орасидаги ўзаро боғлиқлик ўзгаради, яъни спортчи иш қобилиятининг омиллик тузилмаси ўзгаради.

Курашчининг машғулоти фаолияти юкламаларига мослашиш жараёнини бошқариш бу – унинг юқори даражадаги машқланганликка эришишининг динамик жараёнини бошқаришдир.

Спортчининг машқланганлик даражасининг ўзгариши физиологик, психологик ва махсус кўрсаткичларнинг ўзгаришида акс этади, лекин бунда жами ўзгаришлар эмас, балки янги, юқори сифат даражасида бирлашган, ўзаро чамбарчас боғлиқ бўлган таркибий қисмлар билан боғлиқ органик интеграция ҳодисаси кузатилади. Айнан шунинг учун машқланганликни ташҳислашда “минималлаштириш”

тамойилига асосланган организмнинг динамик тавсифи мезони зарур. “Минималлаштириш” моҳияти ушбу ҳолда юқори спорт натижасига эришишга бўлган кўрсатмани белгилаб берувчи функцияларни танлаб кучайтиришдан иборат [3,4].

Юқори даражадаги машқланганликнинг ўзига хос хусусиятлари – ҳаракатлар вариантлилиги, ўзгарувчан шароитларга, айниқса, ҳаракат малакаларига мослашиш билан мантикий бирлик касб этувчи юқори даражадаги барқарорликдир.

Адабиёт манбаларининг таҳлили шуни кўрсатадики, спортчининг машқланганлик тузилмаси педагогик, тиббий-биологик ва психологик таркибларни ўз ичига олади, уларнинг ҳар бири бир қатор ўзгарувчан таркиблардан ташкил топади. Машқланганлик ривожланишининг бир нечта даражасини табақалаштириш қабул қилинган: 1) оддий машқланганлик ҳолати; 2) юқори машқланганлик – спорт формаси ҳолати; 3) олий спорт формаси ҳолати.

Биринчи иккита ҳолат оптимал шарт-шароитларда спортчи томонидан узоқ вақт сақлаб қолиниши мумкин, учинчиси эса кучли эмоционал зўриқиш билан кузатилади, ўта қисқа муддатли ва ўтиб кетадиган ҳолатдир.

Шундай қилиб, спортчининг юқламаларга мослашиш механизмлари намоён бўлишининг умумий қонуниятлари спорт тайёргарлиги жараёнида унинг ҳолатининг айрим томонларининг интеграциясидан иборатдир. Интеграциянинг ўзига хос томонлари – бу айрим таркибларни ихтисослаштириш ва “минималлаштириш”, жорий фаолият барқарорлиги ҳамда айрим кўринишларининг вариантлилигидир.

Курашда юқламалар тузилмасининг ўзига хос хусусияти шу билан аниқланадики, уларда қуйдагилар муҳим аҳамиятга эга:

- юқламанинг руҳий таркибий қисми;
- курашчилар тайёргарлигининг турли босқичларида юқламалар хусусиятининг кескин ўзгариши;
- қисқа муддатли мослашишнинг алоҳида аҳамияти, спортчи бу мослашишдан муайян турнирда муваффақиятли қатнашиш учун фойдаланишга ҳаракат қилади.

Курашчиларнинг машғулоти ва мусобақа фаолиятини педагогик назорат қилиш муаммоси амалий жиҳатдан ҳар доим энг муҳим ва назарий жиҳатдан энг мураккаб муаммолардан бири бўлиб келган. Бу муаммонинг мураккаблиги ушбу ҳолатни белгилаб берувчи таркибий қисмларнинг кўп омиллилиги ва спорт натижасининг унинг кўринишларига кўп жиҳатдан

боғлиқлиги билан аниқланади. Кураш миллий спорт турида машқланганлик ҳолатини бошқариш мураккаблиги шу билан белгиланадики, бу спорт турларида жисмоний ва психик омилларнинг ўзаро таъсири ҳаракат мураккаблиги, фаолиятнинг тактик жиҳатдан олдиндан кўзлай олиш имконияти йўқлиги ва юқори эмоционал шиддати билан аниқланади. Курашчилар тайёргарлиги динамикасини бошқариш мураккаб интеграциялашган педагогик жараён бўлиб, у тайёргарликнинг алоҳида таркибий қисмларини ягона тайёргарлик тизимига бирлаштиришга йўналтирилган. Бирон-бир таркибий қисмни назардан четда қолдириш ҳам шунга олиб келадики, спортчи зарур машғулоти ишини бажариб бўлиб, ўз имкониятларини юқари даражада рўёбга ошира олмайди. Шунинг учун спорт машғулоти курашчининг машғулоти ва мусобақа фаолиятига интегратив таъсир қилишга ёрдам берувчи биргаликда таъсир этиш воситаларини ўз ичига олиши керак. Машғулоти воситалари қанчалик мусобақа фаолиятига мос келса ёки ундан функционал ўзгаришлар, техник мураккаблик, мусобақа курашидаги вазиятларни олдиндан башорат қилиб бўлмаслик ва эмоционал муҳити бўйича қанча устун бўлса, интеграл тайёргарлик тизимида биргаликда таъсир қилиш шунча юқори бўлади [1,3,5].

Яккакурашчининг юқори даражадаги машқланганлиги учун ўзига хослик – бу вариантлилиги билан мантикий бирлик касб этувчи юқори барқарорлик, ўзгарувчан шароитларга айниқса, ҳаракат малакаларига тааллуқли мослашувчанликдир.

Юқори даражадаги сафарбарлик, организмнинг янада тезроқ ишга кириша олиши, ҳаракат фаолияти жараёнида бир ҳаракат фаолиятидан иккинчисига янада тезроқ ўта олиш қобилияти юқори машқланганликни ифодалайди.

Яккакураш спорт турлари учун хос бўлган катта машғулоти ва мусобақа юқламаларига мослашиш омилларининг таъсири, айниқса, назорат беллашувлари сони кўп бўлган шароитларда, спортчиларда машғулотларда турли хил нохуш руҳий ҳолатларни, жумладан, ўта руҳий зўриқишни, вақтидан олдин психик толиқишни келтириб чиқариши, спорт иш қобилиятининг пасайишига сабаб бўлиши мумкин. Айни пайтда машғулоти ва мусобақа юқламалари оптимал режалаштирилганда ва амалга оширилганда машғулотидаги машқлар яккакурашчининг мусобақаларда муваффақиятли қатнашиши учун зарур бўлган психик сифатларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

Адабиётлар

1. Курников С.Н. Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в греко-римской борьбе. // Теория и практика физической культуры. № 2. – М.: 1999, – С. 22.
2. Керимов Ф.А. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям в вольной борьбе: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: 1984, – С. 24.
3. Малков О.Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности. // ТиПФК, № 2. – М.: 1999, – С. 45.
4. Абдиев А.Н., Динамика состояния борцов 16-17 лет на после соревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. УзГИФК, 1994. – С. 23.
5. Калмыкова С.В. Спортивная борьба: Актуальные вопросы теории и практики / под ред. С.В. Калмыкова. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2001. – С.104.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада курашчиларнинг спорт фаолияти жараёнида машғулотлар ва мусобақа фаолияти юқламаларини мослаштириш муаммоларини ўрганиш натижалари тақдим этилган.

РЕЗЮМЕ

В данной статье опубликованы результаты исследования проблем адаптации тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе спортивной деятельности курашистов.

SUMMARY

This article presents the results of the study of the problems of adaptation of training and competitive loads in the process of sports activity of kurashists.