

ЭРКИН КУРАШ БЎЙИЧА ЙИЛЛИК ЦИКЛИНГ ЎТИШ ДАВРИДА ТИКЛАНИШ ВОСИТАЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ

I. B. Matmuratova

Jizzax davlat pedagogika universiteti

jismoniy tarbiya fakulteti o'qituvchisi

Аннотация

мақолада, эркин кураш бўйича йиллик циклинг ўтиш даврида тикла ниш воситаларини қўллаш ҳақида ёритиб берилган.

Калит сўзлар. Тикланиш, Массаж, Эркин, Цикл, Тренировка.

Президентимиз Ш.М Мирзиёев ташаббуси ва ғамхурлиги файли спорт фаолиятининг юқори дапажада ўсганлиги кузатилмоқда. Агар тренировка жараёнида спортчилар иш қобилиятини тиклаш тизимида умий массаж, фармакологик тикланишнинг таъсири аввалдан ўрганиб келинган ва у кенг тарқалган бўлса, бевосита беллашувлар йиллик циклинг ўтиш даврида иш қобилиятини ошириш муаммоси етарлича ўрганилмаган. Бу йиллик циклинг давом этиш вақти, беллашувлар ўртасидаги ва беллашувлардаги дам олиш танаффуслари давомийлигини тартибга солишчи қоидаларнинг кўп марта ўзгартирилиши илан тушунтирилади. Эркин курашда натижаларнинг ўсиши, эркинкурашиларга массажни қўллаш орқали кейинги машғулотларга тикланишнинг таъсирини яхшиланиши кўпгина олимларга боғлиқ, албатта муҳим вринни эгаллайди. Шунинг учун ҳам массажга бағишланган назария ва услужиятга катта эътибор қапатилиши лозим. Бироқ илмий – амалий педагог йўналишдаги таҳлил шуни кўрсатдики, эркинкурашиларга массажни қўллаш орқали кейинги машғулотларга тикланишнинг таъсирига кўпроқ эътибор берилган ҳолда массажни ўрганишга бағишланган илмий ишлар жуда озчиликни ташкил этади. Эркин кураш ҳозирги кунда ривожланган спортивный туридир ва шу билан бирга жуда кўп илмий изланишлар олиб борилган. Олимларимиз томонидан тадқиқотлар ўтказилиб илмий-назарий база бойитилган. Лекин бу амалга оширилган ишлар айрим витрини муаммолар бўйича талаб дражайсида эмасла кўзга ташланиб қолмоқда. Ҳозирги кунда рақобат кучайиб курашчиларга юқори талаблар қўйилмоқда. Бу еса янги ва янги талаблари курашчилар олдида қўяди. Яъни, беллашувни юқори суръатда, техник Харакатларни тезкорлик билан бажаришда курашининг спорт тайёргарлигига замонавий талаблари вужудга келтиради. Мусобақаларнинг кўплиги спортчининг организм катта юклама берилиши ва унга нисбатан ўз вахтида тикланиш воситаларини аниқлаш ҳозирги

кундаги долзарб ҳисобланмоқда. Бу муаммоларни мурабийлар курашчиларнинг тайёргарлигида ҳал қилишининг янги услужливые қидириш зарур. Эркин кураш бўйича йиллик циклинг ўтиш даврида тикланиш воситаларини қўллаш самаралли услужливые қидиришдир.

Сабаби ҳозирги спортчиларнинг тайёргарлик фаолитини таҳлиларида маълумки, асосий камчиликлардан бири юқори спорт натижаси билан ўсиб келаётган ёшлар машғулотларда нотўри юкламалари қабул қилганлиги сабали спорт натижалари сусайиб ўз вахтида тикланиш содир этилмаяпти. Мавзунини ёритиш учун жисмоний тарбия ва спортивные тренера соҳасидаги етакчи мутах ассилар ва бошқаларнинг илмий мақолалар ва адабиётларидан фойдаланилди.

Эркин курашчиларга массаж, сауна, табиат қўйнида актив дам олиш, рухий педагогик тикланишларни қўллаш орқали кейинги йиллик цикл машғулотларга тикланишнинг таъсирини аниқлашни ривожлаантириш услйбиятини такомиллаштириш. Республика Олимпиа закисралари коллежи дзюдо курашчиларга бир ночь тикланиш воситаларини қўллаш орқали кейинги йиллик циклинг ўтиш даврида тикланиш воситаларини қўллаш таъсирини аниқлашнинг ёшига қапаб аниқланди ; Спорт мактабларида ўтказиладирган йиллик циклларда ҳар хил тикланиш воситаларини қўллаш учун восита, услабр танланди ва воситаларни нисбати аниқланди ; максимальный зонада кейинги циклга ўтиш таъсири остида ривожланиши аниланди в дзюдо курашчиларда йиллик циклинг ўтиш даврида тикланиш воситалари яни табиат қўйнида актив дам олиш, психологик, саулар ва массажлар қўллаш орқали тикланиш йўллари ривожлантиришнинг илмий – методик шаклари ва воситалари билан биргаликда олиб борилди. Йиллик циклдан ўтиш даврида тикланишнинг кўпроқ табиий йўллари билан тикланса ўсиб келаётган ёш организмга салбий таъсир кўрсатмайди, бунга асосан табиат қўйнига дама олишга чиқиш, сауна қилиш ва актив дам олиш яни бошқа спорт тўғаракларига бориб бироз қатнашиш натижасида организмообразование кейинги циклга тайёргарлиги яхши ужал тикланиши кузаилди. Эркин курашчилар асосан тренировки татами устида қилишганиучун, курашчилар бошқа спорт турлари волебол, баскетбол в футболе, спортивные турниры билан табиат қўйнида дам олиш билан бирга, машғулотларда иштирок этишса тикланиш радушие юқори ва булар ҳеч қанақа дори воситаларидан фойдаланмаган ҳолатда организмообразование тикланишига муваффақ бўлишади. Хулоса қилиб айтганда эркин кураш бўйича йиллик циклинг ўтиш даврида тикланиш воситаларини қўллаш самаралли услужливые қидиришдир.

Фойдаланилган адабиётлар рейхати :

1. Ўзбекистан Республикасининг « Жисмоний тарбия в спорте тўғриси»даги қонуни (янги таҳрир). Т, 2000, 26 май.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. - Т.: « Шарқ », 1997.
3. Каримов И.А. Юксак маънавият – ангилмас куч.– Т.: Маънавият, 2008.-173б.
4. Илов А.Н., Багдасаров А.Ю., Арслонов Ш.А. Дзюдо назарияси ва услйбияти. Т-2012.