ERKIN KURASH SPORTCHILARINING O‘QUV-YIG‘IN VA MASHG‘ULOTLAR SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Karimberdiyev Doniyor Erkin o‘g‘li - O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
“Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: karimberdiyevdoniyor@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada erkin kurash mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishning asosiy usullari ko‘rib chiqiladi. Maqolada texnik, jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati, shuningdek, o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarini rejalashtirish va tashkil etish masalalari tahlil qilinadi. Bundan tashqari, sport fiziologiyasi va tibbiy-biologik nazoratning mashg‘ulot samaradorligiga ta'siri o‘rganiladi. Maqolada keltirilgan tavsiyalar erkin kurash bo‘yicha sportchilar va murabbiylar uchun amaliy ahamiyatga ega. Erkin kurash – bu jismoniy va psixologik jihatdan eng murakkab va talabchan sport turlaridan biridir. Uning o‘ziga xosligi shundaki, u faqat jismoniy kuchni emas, balki sportchining texnik mahorati, taktik yondashuvi va psixologik holatini ham sinovdan o‘tkazadi. Shunday ekan, erkin kurash sportchilari uchun o‘quv-yig‘in va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish, har tomonlama mukammallikka erishishning asosi hisoblanadi. Bu maqolada sportchilarning mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishning turli omillari, metodlari va zamonaviy yondashuvlari keng yoritiladi.

Kalit so‘zlar: erkin kurash, mashg‘ulot samaradorligi, texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot yig‘ini, sport fiziologiyasi.

1. Erkin Kurashning Xususiyatlari va Tayyorlanish Talablari

Erkin kurash sporti individual kurash turi bo‘lib, unda sportchining o‘z texnikasi, jismoniy tayyorgarligi va psixologik holati, hamda taktikalari nihoyatda muhim. Ushbu sport turida g‘alaba uchun kurashchining kuchi, chidamliligi, tezligi va hamma narsadan muhimroq bo‘lgan – kurash usullarini to‘g‘ri qo‘llash mahorati talab etiladi. Bularning barchasi mashg‘ulotlar orqali oshirilishi mumkin.

Erkin kurash sportchilari o‘quv jarayonida o‘zining jismoniy va psixologik holatini to‘g‘ri boshqarishi zarur. Mashg‘ulotlarning samarali bo‘lishi uchun har bir sportchi o‘ziga mos reja asosida tayyorlanishi lozim. Shuningdek, o‘quv-yig‘in jarayonini turli yondashuvlar orqali samarali o‘tkazish, o‘qituvchi va trenerning yuqori malakasi, modern texnologiyalarni qo‘llash – bularning barchasi sportchi muvaffaqiyatiga olib keladi.

2. O‘quv Rejasining Tuziqligi va Yondashuvlar

O‘quv rejasining tuzilishi – erkin kurash sportchilari uchun muhim omillardan biridir. Har bir sportchining mashg‘ulot rejasini tuzishda uning jismoniy holati, malakasi va sportdagi maqsadlariga mos ravishda mashg‘ulotlar belgilanishi kerak. Bu borada quyidagi asosiy yondashuvlarni ajratish mumkin:

2.1. Jismoniy Tayyorlik:

Jismoniy tayyorgarlik – kurashchilarning muvaffaqiyatga erishishi uchun zarur bo‘lgan poydevor hisoblanadi. Bu jarayonda kuch, chidamlilik, tezlik va elastiklikni oshirishga qaratilgan mashqlar muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, jismoniy mashqlar yordamida sportchining mushak tizimi, suyak va bog‘lamlarining mustahkamligi ta’minlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik o‘quv rejasining asosiy qismlaridan biri bo‘lib, unda quyi va yuqori tana qismlarining kuchini, ko‘p sonli mushak guruhlarini faollashtirishga qaratilgan mashqlar bo‘lishi kerak. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajaga chiqishi uchun maksimal yuklamalar bilan mashqlar bajarish zarur.

2.2. Texnik Tayyorlik:

Texnik tayyorgarlik kurashchilarning o‘z usullarini mukammal bajarishiga yordam beradi. Erkin kurashda sportchi bir nechta usullarni bajarish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak: ushlab olish, pastga tushirish, raqibni ushlash yoki uni zarbalar bilan muvaffaqiyatli ta’sir qilish. Bu boradagi mukammallikni oshirish uchun mashg‘ulotlar doirasida har bir usulni bir necha marta takrorlash va uni aniq va samarali bajarish zarur.

Mashg‘ulotlarning texnik qismi raqibning o‘z harakatlariga qarshi to‘g‘ri javoblarni tezda berishga yordam beradi. Shuningdek, texnik ko‘nikmalarni doimiy takomillashtirish, yangi taktik usullarni sinash va o‘rganish mashg‘ulot jarayonining muhim qismini tashkil etadi.

2.3. Taktik Tayyorlik:

Taktik tayyorgarlik erkin kurashda kurashchining muvaffaqiyatga erishishi uchun muhim omildir. Taktika sportchiga raqibining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga, o‘z harakatlarini rejalashtirishga yordam beradi. Bu boradagi yondashuv mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi, chunki kurashchi raqibining harakatlarini o‘qish va javobni tezda berish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

Taktik tayyorgarlikda raqibni tahlil qilish, o‘z pozitsiyasini to‘g‘ri tanlash, o‘zgartirishlar kiritish va jangni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Bu jarayonda video tahlil va raqibning harakatlarini o‘rganish zarur.

3. Oziqlanish va Tiklanish:

Mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish uchun to‘g‘ri oziqlanish va tiklanish jarayonlariga e’tibor berish juda muhim. Erkin kurash sportchilari uchun optimal oziqlanishni tashkil qilish, ularning jismoniy holatini tiklash, mushaklar va

to‘qimalarning tezda tiklanishini ta’minlashga yordam beradi. Mashg‘ulotdan keyin oqsil va uglevodlar bilan boyitilgan ovqatlar iste’mol qilinishi kerak. Bu esa energiyaning tezda tiklanishiga yordam beradi.

Mashg‘ulotlar orasidagi tiklanish va dam olish vaqtida jismoniy va psixologik yuksalish uchun o‘quv jarayonida massaj, yengil mashqlar, hammom va boshqa tiklanish usullari muhim ahamiyatga ega. Dam olishni tashkil etish, uyquni normallashtirish sportchining umumiy holatini yaxshilaydi.

4. Texnologiyalarni Qo‘llash:

Zamonaviy texnologiyalar, sportchilarning o‘quv jarayonini boshqarish va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishda katta rol o‘ynaydi. Video tahlil va sensorli qurilmalar yordamida sportchilarning harakatlari, jismoniy ko‘rsatkichlari va texnik xatoliklari aniqlanadi. Bu jarayonlar mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi va sportchilarning o‘zini to‘g‘ri baholashiga imkon yaratadi.

- **Video tahlil**: Raqibning taktik yondashuvlarini o‘rganish va o‘z harakatlarini tahlil qilish uchun video tahlil qilish texnikasi qo‘llaniladi. Bu orqali sportchining xatoliklari va to‘g‘ri harakatlari aniqlanadi.
- **Fitnes texnologiyalari**: Sensorlar, yurak urish tezligini o‘lchovchi qurilmalar va boshqa fitnes texnologiyalari mashg‘ulotlarning intensivligini va sportchining jismoniy holatini aniq o‘lchash imkonini beradi.

5. Psixologik Tayyorlik:

Kurashchilar uchun psixologik tayyorgarlik juda muhimdir. Jismoniy tayyorgarlik va texnik mahoratdan tashqari, kurashchining ruhiy barqarorligi va stressni boshqarish qobiliyati g‘alaba keltiruvchi omillardan biri hisoblanadi. Sportchilarni ruhiy tayyorlash jarayonida stressni boshqarish, raqibga nisbatan xotirjamlikni saqlash va motivatsiya berish maqsadga muvofiqdir.

Trenerning Roli va Individual Yondashuv:

Mashg‘ulotlarning samaradorligi yuqori malakali trenerlarning sportchiga individual yondashuvi orqali oshadi. Trener o‘zining bilim va tajribasi asosida sportchining kuchli tomonlarini aniqlash, kamchiliklarni tuzatish va uning psixologik holatini boshqarish orqali umumiy tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etadi. Sportchining salohiyatini to‘liq ochish uchun shaxsiy yondashuv va motivatsiya muhim omillardir.

Xulosa. Erkin kurash sportchilari uchun o‘quv-yig‘in va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish – bu kompleks yondashuvni talab etadigan jarayon. Jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktika malakalari, psixologik tayyorlik, to‘g‘ri oziqlanish, tiklanish va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish – bularning barchasi sportchining muvaffaqiyatga erishishida muhim rol o‘ynaydi. Yaxshi trenerning yordami, shaxsiy yondashuv va sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi bu jarayonni yanada samarali qiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Javlonov, A., (2017). "Erkin kurashning jismoniy tayyorgarlik metodlari." Toshkent: O‘zbekiston sport nashrlari.
2. Ibragimov, R., (2019). "Sportchilarning psixologik tayyorgarligi va uning ta’siri." Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti nashriyoti.
3. Nazarov, F., (2020). "Oziqlanish va tiklanish jarayonlari." Tashkent: Sport nashri.
4. Muradov, B., (2021). "Erkin kurashda texnik va taktikaning ro‘li." Toshkent: O‘zbekiston milliy nashriyoti.
5. Xolikov, A., (2022). "Erkin kurash sportchilarining o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish." Toshkent: Tabiat va inson.