

KURASHCHILARNING KOMPLEKS NAZORATLARINING TURLARI VA XUSUSIYATLARI

Azizov Nosirjon Ne`matullayevich

*Namangan davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasida dotsenti*

Annotatsiya. *Maqolada malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi ustuvor jihatdan qo`llaniladigan kurash bo`yicha adabiyotlar tahlili va etakchi trenerlar, mutaxassislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda tadqiqotlar olib borilganligi haqida so`z boradi.*

Kalit so`zlar *jismoniy sifatlar kurashchi harakatlar tezligi, chidamlilik hamda chaqqonlik, texnik, taktik tayyorgarlik*

ВИДЫ И ХАРАКТЕРИСТИКИ КОМПЛЕКСНЫХ КОНТРОЛЕЙ БОРЦОВ

Азизов Насирджон Ньматуллаевич

*Наманганский государственный университет
Доцент кафедры спортивной деятельности*

Аннотация: *В статье говорится об анализе литературы и опыте работы ведущих тренеров, специалистов, а также об исследованиях, где эффективность подготовки квалифицированных спортсменов ставится в качестве приоритета.*

Ключевые слова: *физические качества бойца, скорость передвижения, выносливость и ловкость, технико-тактическая подготовка.*

TYPES AND CHARACTERISTICS OF COMPLEX CONTROLS OF WRESTLERS

Azizov Nasirjon Nematullaevich

*Namangan State University
Associate Professor of the Department of Sports Activities*

Abstract: *The article talks about the analysis of literature and the work experience of leading coaches, specialists, as well as research where the effectiveness of training qualified athletes is set as a priority.*

Key words: *physical qualities of a fighter, speed of movement, endurance and agility, technical and tactical training.*

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining yaxlitligi tananing asosiy tizimlarining holatini doimiy ravishda kompleks monitoring qilish bilan uzviy bog`liq bo`lib, bu har ikkala bosqichda ham sportchilar tayyorgarligining turli jihatlari dinamikasini

boshqarish uchun asosdir. yillik, va ko'p yillik tsikl.O'quv jarayonini boshqarish samaradorligini ta'minlashning muhim omillaridan biri ob'ektiv va etarli ma'lumotlarning mavjudligi bo'lib, uni faqat qat'iy tartibga solinadigan shartlarda yagona so'rov metodologiyasidan foydalangan holda olingan standart ko'rsatkichlar to'plami bilan ta'minlash mumkin. sport mashg'ulotlarini qo'llab-quvvatlash . Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining yaxlitligi tananing asosiy tizimlarining holatini doimiy ravishda kompleks monitoring qilish bilan uzviy bog'liq bo'lib, bu har ikkala bosqichda ham sportchilar tayyorgarligining turli jihatlari dinamikasini boshqarish uchun asosdir. yillik, va ko'p yillik tsikl.O'quv jarayonini boshqarish samaradorligini ta'minlashning muhim omillaridan biri ob'ektiv va etarli ma'lumotlarning mavjudligi bo'lib, uni faqat qat'iy tartibga solinadigan shartlarda yagona so'rov metodologiyasidan foydalangan holda olingan standart ko'rsatkichlar to'plami bilan ta'minlash mumkin. sport mashg'ulotlarini qo'llab-quvvatlash (SMT).

Joriy so'rov dasturi 1. Joriy o`quv yuklamalarining tolerantligini aniqlash. Onlayn pulsometriya. Yurak urishi o'rtacha, maksimal. Vaqt va intensivlik zonalari bo'yicha yuklarni tahlil qilish. U butun lager davomida har bir mashg'ulotda o'tkaziladi. Butun kolleksiya, mikro yoki mezosikl uchun yuklarning hajmi va intensivligini (zonalar bo'yicha) tahlil qilish.

2. Yurak urish tezligining o'zgaruvchanligi bilan mashg'ulot yuklarining bardoshlilikini aniqlash. Stress indeksini va funksional holat indeksini aniqlash. Har kuni lagerlarda o'tkaziladi.

3. Psixofiziologik ko'rsatkichlar bo'yicha yuk bardoshlilikini aniqlash (oddiy va murakkab sensorimotor reaksiyalar, termoyadroviy va miltillovchi diskriminatsiyaning kritik chastotasi, aqliy faoliyat). Har kuni lagerlarda o'tkaziladi. Raqobat faoliyatini baholash dasturi texnik va taktik tayyorgarlikni nazorat qilishni va raqobat faoliyati natijalarini baholashni o'z ichiga oladi.

Kurashchilarning funksional tayyorgarligi elementlariga quyidagilar kiradi: umumiy chidamlilik (aerob ish qobiliyati), maxsus chidamlilik (anaerob laktatli ish qobiliyati), maksimal quvvat (anaerob alaktik ish qobiliyati). Funksional holatni baholashning quyidagi turlari ajratiladi:

1. Dam olishdagi funksional holatni o'rganish.
2. Yuklash sinovi.

Dam olish vaqtida sportchiga quyidagilar mumkin: • dam olish paytida yurak urish tezligi va RR ni aniqlash, • ortopedik test, • gipoksemiya testlari, • yurak urish tezligining o'zgaruvchanligini aniqlash;

- Spirografiya,
- Reografiya,
- Elektroneuromiyografiya,
- Elektroansefalografiya.

Mushaklarning nisbiy dam olish sharoitida (kundalik hayot sharoitlari) odamda visseral tizimlar faoliyatidagi funktsional o'zgarishlar ro'yxatga olinishi mumkin, bu fitnes holatini yoki uning dinamikasini ko'rsatadi, ammo quyidagilarni hisobga olish kerak:

1) mashg'ulotning dastlabki yillarida ma'lum darajaga etgan ba'zi ko'rsatkichlar kelajakda deyarli o'zgarmaydi (masalan, VC, yurak urishi tezligi), boshqalari esa ko'proq o'zgaruvchan (yurak hajmi va boshqalar);

2) fiziologik ko'rsatkichlar sport ixtisosligiga, shuningdek, insonning individual xususiyatlariga bog'liq;

3) yaroqlilik dinamikasi to'g'risida xulosa chiqarish faqat bir nechta tizimlarni, shuningdek, pedagogik ma'lumotlarni o'rganishni hisobga olgan holda amalga oshirilishi mumkin.

O'qitilgan shaxs quyidagi o'zgarishlar bilan tavsiflanadi:

1) vosita reaksiyasining yashirin davri qisqaradi, nozik farqlashlar amalga oshiriladi, sensorli tizimlardan keladigan ma'lumotlarni qayta ishlash tezligi yuqori;

2) suyaklarning mexanik mustahkamligi, skelet mushaklarining massasi va hajmi (ishchi gipertrofiyasi) va solishtirma tana og'irligi ortadi, qo'zg'aluvchanlik, labillik va mushaklarning bo'shashish tezligi yuqori bo'ladi, mushaklarning kuchi oshadi;

3) o'pkaning VK va maksimal ventilyatsiyasining kuchayishi, nafas olish tezligining kamayishi, o'zboshimchalik bilan nafasni uzoqroq ushlab turish;

4) miokard gipertrofiyasi va qorinchalarning kengayishi, bradikardiya, diastolaning cho'zilishi hisobiga yurak siklining fazaviy tuzilishining o'zgarishi va qonning minutlik hajmining kamayishi kuzatiladi. Biroq, dam olish paytida olingan ma'lumotlar sportchining jismoniy xususiyatlarini juda bilvosita aks ettiradi. Ular nazorat qilish qiyin bo'lgan bir qator omillar (psixologik stress, oziq-ovqat iste'moli, bioritmlar va boshqalar) ta'sirida sezilarli darajada o'zgarishi mumkin. Shuning uchun yuqori malakali sportchilarning funktsional tayyorgarligini haqiqiy baholash uchun yuk sinovlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

CHAQQONLIK VA EGILUVCHANLIK TESTI

Chaqqonlikni sinovdan o'tkazish Chaqqonlik - bu murakkab murakkab vosita sifati bo'lib, uning rivojlanish darajasi ko'plab omillar bilan belgilanadi. Yuqori darajada rivojlangan mushak hissi va kortikal asab jarayonlarining plastikligi eng katta ahamiyatga ega. Ikkinchisining namoyon bo'lish darajasi koordinatsion aloqalarni shakllantirishning dolzarbligini va bir holat va reaksiyadan boshqasiga o'tish tezligini belgilaydi. Koordinatsiya qobiliyatlari epchillikning asosini tashkil qiladi. Kurashda muvofiqlashtirish qobiliyatlarini baholashning asosiy mezonlari to'rtta asosiy xususiyatdir: sifat va miqdoriy xususiyatlarga ega bo'lgan to'g'rilik, tezkorlik, ratsionallik va topqirlik. Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini baholashning asosiy sifat xususiyatlariga muvofiqlik, o'z vaqtidalik, maqsadga muvofiqlik va tashabbuskorlik kiradi. Maxsus miqdoriy mezonlar aniqlik, tezlik, tejamkorlik va barqarorlikdir. Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini baholashning ushbu mezonlari tegishli maxsus va o'ziga xos muvofiqlashtirish qobiliyatlarini aniqlashda aniqlangan umumlashtiruvchi tushunchalardir. Ob'ektlarsiz umumiy rivojlanish muvofiqlashtirish

mashqlarida muvofiqlashtirish qobiliyatlarini baholashning asosiy mezonlari (qo'llar, oyoqlar, gavdaning turli tekisliklarida va pozitsiyalarida bajariladigan harakatlarning barcha turlari) deyarli har doim bu harakatlarning to'g'riligi (adekvatligi, aniqligi) hisoblanadi. Aniqlikka urg'u berilgan ballistik (otish) harakatlar guruhiga tegishli muvofiqlashtirish qobiliyatlarini baholashning asosiy mezonlari nishonga urishning aniqligi (aniqligi) va boshqalar bo'ladi.

Shu bilan birga, bir-biridan ajralib turadigan holda, muvofiqlashtirish qobiliyatlarining sifat va miqdoriy mezonlari juda kam uchraydi. Murakkab mezon deb atalmish qiyoslab bo'lmaydigan darajada keng tarqalgan. Masalan, muvofiqlashtirish qobiliyatlari 3 marta 10 yoki 15 m masofaga moki yugurish natijasi bilan baholanadi; harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan yugurishda dribling (qo'llar, oyoqlar) vaqti bilan; jang san'ati va sport o'yinlarida hujum va mudofaa harakatlarini bajarish samaradorligi nuqtai nazaridan; vaziyatning keskin o'zgarishi sharoitida vosita harakatlarini qayta qurish tezligi ko'rsatkichlari bo'yicha va hokazo. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, muvofiqlashtirish qobiliyatini baholashning har bir mezonlari (masalan, aniqlik, tezlik yoki tejamkorlik) yagona va aniq emas. ularni tavsiflovchi ko'rsatkich. Aksincha, ularning har biri juda murakkab va noaniq. Shunday qilib, harakatlarning fazoviy, vaqtinchalik va quvvat parametrlarini ko'paytirish, farqlash, baholash va o'lchashning aniqligi, harakatlanuvchi ob'ektga reaksiyaning aniqligi, nishonning aniqligi yoki aniqligini farqlash kerak. Harakatni muvofiqlashtirish qobiliyatining murakkab tabiati ularni yagona yagona mezon bo'yicha baholashga imkon bermaydi. Ularning rivojlanish darajasini baholashda turli xil tashqi ko'rsatkichlar hisobga olinadi. Ularning orasida eng keng tarqalgani - bu vosita harakatlarining yangi shakllarini o'zlashtirish yoki o'rganilganlarni qayta qurish uchun sarflangan vaqt (bu vaqt qanchalik qisqa bo'lsa, bu qobiliyatlarning rivojlanish darajasi shunchalik yuqori bo'ladi, qolgan barcha narsalar tengdir). Shu bilan birga, harakatni muvofiqlashtirish murakkabligi darajasi (ekspert baholariga ko'ra yoki biomexanik, fiziologik va boshqalarni instrumental tahlil qilish materiallariga ko'ra) va harakatlarning aniqligi (vaqt, makon va kuch jihatidan), shuningdek, texnologiyaning mukammallik darajasini baholash uchun qo'llaniladigan umumiy mezonlar hisobga olinadi motor harakatlari. Keling, kurashchilarning harakatlarini muvofiqlashtirishni baholash uchun testlarni batafsil ko'rib chiqaylik. Oyoq-qo'l harakatlarini elementar muvofiqlashtirishni o'rgatish va baholash uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin. Kresloda o'tirgan sportchi, yurish paytida harakatlarga taqlid qilib, sagittal tekislikda qo'llari bilan muqobil tebranish harakatlarini amalga oshiradi. Eksperimentatorning signaliga ko'ra (qarsak chalish) u yurish paytida bo'lgani kabi qo'llar va oyoqlarning ko'p yo'nalishli harakatlariga erishib, oyoqlarning o'zgaruvchan harakatlarini (yuqoriga va pastga) qo'shishi kerak.

2. Kresloga o'tirgan polvon qo'llarini navbatma-navbat yuqoriga va pastga siljitadi. Qarsak chalganda, u oyoqlarini harakatga keltirishni boshlashi kerak, shunda u chap qo'lini ko'targanda, o'ng oyog'i ko'tariladi, o'ng qo'lni ko'targanda, chap oyog'i ko'tariladi. Har ikkala mashq besh balllik tizimda baholanadi. Baholash mezonlari - urinishlar soni. Birinchi urinishda to'g'ri ishlash 5 ball, ikkinchisida - 4 va boshqalar bilan baholanadi.

Muvofiqlashtirish qobiliyatining yakuniy bahosi ikkita mashqning o'rtacha arifmetik qiymati bilan belgilanadi. Shu bilan birga, ikkinchi mashqni baholash, o'zining katta murakkabligi tufayli, qiyinchilik koeffitsientiga ega 2. Masalan, birinchi mashq uchun mavzu 5 ball, ikkinchisi uchun esa 4. Umumiy ball $(5 + 4 \times 2) / 2 = 6,5$ ball. Harakatning fazoviy aniqligi nuqtai nazaridan muvofiqlashtirishni baholash uchun joydan uzunlikka sakrashni takrorlashning aniqligidan foydalanish mumkin. Mavzu maksimalning 50% ga teng joydan uzunlikka sakrashni amalga oshiradi. Vazifa 5 marta takrorlanadi

Harakatning fazoviy aniqligi nuqtai nazaridan muvofiqlashtirishni baholash uchun joydan uzunlikka sakrashni takrorlashning aniqligidan foydalanish mumkin. Mavzu maksimalning 50% ga teng joydan uzunlikka sakrashni amalga oshiradi. Vazifa yopiq ko'zlar bilan 5 marta takrorlanadi, sportchi har bir oldingi sakrash uzunligini aniq takrorlashga harakat qiladi. Bal (sm) santimetrli lenta yordamida aniqlanadi va ortiqcha yoki minus belgisini hisobga olmagan holda o'rtacha arifmetik xato bilan yaxlitlanadi. Misol uchun, birinchi va dastlabki urinishlar orasidagi xato 30 sm, ikkinchi va birinchi - 25, uchinchi va ikkinchi - 20, to'rtinchi va uchinchi - 20, beshinchi va to'rtinchi o'rtasida - 15 sm Shunday qilib, arifmetik o'rtacha. xato (sm) bo'ladi: $(30 + 25 + 20 + 20 + 15) : 5 = 22$. Muvofiqlikni bir joydan balandlikka sakrashning aniqligi bilan ham baholash mumkin. Balandlikka sakrash Abalakov usuli bo'yicha santimetrli lenta yordamida qayd etiladi. Ballarni aniqlash usuli avvalgi testdagi kabi. Yuqoriga sakrash mos yozuvlar belgisidan chetlanish darajasini (mm) hisobga olgan holda, chapga va o'ngga maksimal burilish bilan va vizual nazorat bilan va vizual nazoratsiz 180° burilish bilan amalga oshirilishi mumkin. Harakatni muvofiqlashtirishni har tomonlama baholash, asosan, topshiriqning to'g'riligini hisobga olgan holda, sub'ekt tomonidan qo'yilgan vosita vazifasini echishga sarflagan vaqtini o'lchash yo'li bilan amalga oshiriladi. Buning uchun quyidagi testdan foydalanish mumkin. Polga bo'r bilan 11 ta doira chiziladi. Har bir aylananing diametri 22. sm. Boshlang'ich pozitsiyadan birinchi aylanagacha bo'lgan masofa 46 sm, qolgan doiralar orasidagi masofa esa 84 sm.) sakrash vaqtida tananing uzunlamasına o'qi atrofida, turli xil murakkablikdagi uchta vosita vazifasini qo'llash mumkin (to'liq test 9 ta vazifadan iborat). Tadqiqotning boshida eng oddiy ko'pincha qo'llaniladi - ikkita qo'nish bilan ikki oyoqni surish bilan sakrash, keyin esa - bir oyoqdan bir oyoqqa. Ikkinchi vazifada ikkita variantdan foydalanish mumkin: o'ng oyoqdan bir xil oyoqqa sakrash, shuningdek, oyoqni almashtirish bilan (ya'ni o'ngdan chapga). Sinovning barcha motorli vazifalarining maqsadi maksimal aylanish sonini bajarishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.
2. Kerimov F.A. Kurash tushaman. Toshkent 1990 y. 174 b.
3. Kerimov F.A. «Sport kurash nazariyasi va usuliyoti» Toshkent, 2001y.
4. Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» Toshkent, 2005y
5. Керимов Н.А и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе. Сборник статей “Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этисҳ ва Сиднейда ўтказидадиган XXVIII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига багисҳланган ИИИ Республика илмий-амалий анжумани маколалар туплами.- Т, 1999, 27 апрел, 113-116 б.