

Noyabr, 2025-Yil

**SPORT YAKKAKURASHLARIDA MASHG'ULOTLAR TA'SIRIGA MOSLASHISH
USULLARI**

Sharipov Timur

Berdaq atindag'i Qaraqalpaq ma'mleketlik universiteti.

Dene ma'deniyati teoryasi ha'm metodikasi kafedrası. Asistent oqitiwshisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17569872>

Annotatsiya. Bu maqolada T.S.Achilov va T.U. Zufarovlarning ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarida yuklamalar darajasini oshirish va sportchilarning ish faoliyatini rivojlantirishni fazalarga bo'linishini hisobga olgan holda o'yin va o'yinlararo sikllarda mashg'ulot yuklamalarini o'zgartirish tizimida kompensatsiya va superkompensatsiya mexanizmlaridan foydalanish imkonini berdi. Sportchining joriy holatini baholash va mashg'ulot siljishlarini aniqlashga asoslangan yuklamalarni o'zgartirish tizimlari mashg'ulot jarayonini faollashtirish va uning samaradorligini oshirishga imkon yaratadi.

Kalit so'zlar: *Trevoga fazasi. Qarshilik ko'rsatish fazasi. Charchoq fazasi. Fazaning davomiyligi.*

Sport fiziologiyasida qisqa muddatli va uzoq muddatli moslashuvni ajratib ko'rsatish odatiy hol hisoblanadi. Qisqa muddatli moslashuvning asosi uch bosqichdan iborat stress reaksiyasidan iborat: 1. Trevoga fazasi. 2. Qarshilik ko'rsatish fazasi. 3. Charchoq fazasi. Bu kanadiyalik patofiziolog Gans Selye tomonidan batafsil tavsiflangan. Charchoq fazasi adrenal va noadrenalin ishlab chiqarishning ortishi bilan birga kechadi. Qarshilik ko'rsatish fazasi o'sish jarayonlarini faollashtiruvchi kortikosteroid gormonlar ishlab chiqarishning ortishi bilan tavsiflanadi.

Fazaning davomiyligi organizmning tug'ma moslashuvchanligiga bog'liq, ammo moslashish jarayonlari cheksiz emas. Charchoq fazasida stress reaksiyasi susayadi, buyrak usti bezlari charchaydi va himoya ta'siri yo'qoladi. Uzoq muddatli moslashish organlar va tizimlar funksiyasini tashqi sharoitlarga nisbatan o'zgaruvchanligini, shu jumladan, mashg'ulot yuklamalari tizimi, ularning kamayishi yoki ko'payishini o'z ichiga oladi. Shuning uchun yuklamani o'zgartirish tizimidagi ushbu kuchlanish parametrlarini miqdoriy baholash asosida barcha organlar va tizimlarning kuchlanish darajasini hisobga olish kerak.

V.S.Stepanovning ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarida malakali sportchilar bilan ishlashda qo'llaniladigan mashg'ulotning standart yuklamalari vaqt o'tishi bilan mashg'ulot samarasini pasaytiradi, bu esa, mashg'ulotlar siljishlarining kamayishiga va sport mahoratini o'sishining sekinlashishiga olib keladi.

Binobarin, ushbu sport mahorati darajasini oshirishning eng muhim omillaridan biri – bu belgilangan mashg'ulot vazifalariga va kontingentning tayyorgarlik darajasiga qarab yuklamalarning hajmi yoki intensivligini izchil oshirish hisoblanadi. Shu sababli, bir qator mashg'ulot tizimlarida, ayniqsa, xorijiy tizimlarda, moslashish jarayonlarini tubdan o'zgartirgan va turli xil mashg'ulot sikllarida katta mashg'ulot siljishlarini olishga imkon beruvchi stress yuklamalariga asoslangan metodlar qo'llanilgan [80; 62-64-b].

T.S.Achilov va T.U. Zufarovlarning ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarida yuklamalar darajasini oshirish va sportchilarning ish faoliyatini rivojlantirishni fazalarga bo'linishini hisobga olgan

Noyabr, 2025-Yil

holda o'yin va o'yinlararo sikllarda mashg'ulot yuklamalarini o'zgartirish tizimida kompensatsiya va superkompensatsiya mexanizmlaridan foydalanish imkonini berdi. Sportchining joriy holatini baholash va mashg'ulot siljishlarini aniqlashga asoslangan yuklamalarni o'zgartirish tizimlari mashg'ulot jarayonini faollashtirish va uning samaradorligini oshirishga imkon yaratadi. Yunon-rum kurashchilari musobaqa faoliyatining mazmuni va tuzilishini batafsil tahlil qilib, kurash musobaqalari qoidalari juda tez-tez o'zgarib turishini ta'kidlagan, bu esa mutaxassislarni individual mashg'ulot dasturlarini ushbu faoliyatni amalga oshirishning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashtirish yo'llarini doimiy ravishda izlash va texnik-taktik tayyorgarlik jarayoniga vaqti-vaqti bilan sezilarli o'zgartirishlar kiritishga majbur qildi [20; 16-20-b].

A.L. Kabanovning fundamental asarlari sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining optimal nisbati muammosiga bag'ishlangan bo'lib, u, birinchidan, ushbu muammoning noodatiy murakkabligini ta'kidlagan, va boshqa tomondan, uning mohiyatini belgilaydigan bir qator alohida qoidalarni aniqlagan. Birinchidan, muallif, sportchilarni tayyorlash ko'p komponentli jarayon ekanligini ta'kidlagan, uning mazmuni tanlangan sport turiga ixtisoslashuvning o'ziga xos omillarini (maxsus tayyorgarlik) va sport ixtisoslashuviga kirmaydigan, ammo sportchining takomillashuvida (umumiy tayyorgarlik) ijobiy ta'sir ko'rsatadigan mashg'ulot jarayonining boshqa bo'g'inlarini o'z ichiga oladi. Ikkinchidan, ushbu omillar va bo'g'inlarning optimal kombinatsiyasi sportchining eng samarali tayyorgarligini ta'minlaydi va umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili samaradorligini tavsiflaydi. Uchinchidan, tanlangan sportning o'ziga xos xususiyatlari sportchining umumiy tayyorgarligi mazmunida sezilarli iz qoldiradi, bu mana shu o'ziga xoslikka ko'ra sezilarli darajada farqlanadi. To'rtinchidan, hajmlar va maxsus tayyorgarlikning nisbatlari ko'plab omillarga, shu jumladan, sportchining tayyorgarlik darajasiga, sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, uzoq muddatli mashg'ulot jarayonining bosqichiga va rivojlanishning individual xususiyatlariga bog'liq. Shu bilan birga, ushbu nisbatlarning juda keng doirasi mavjud bo'lib, bu faqat prinsipial yo'nalishlarga ega, ammo sanab o'tilgan omillarga ko'ra, bular umumiy va maxsus tayyorgarlikning aniq miqdoriy hajmlari hisoblanmaydi [47;36-38-b].

S.N. Nikitin va A.G.Levitskiylarning ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarida, sportchilar tayyorgarligini individuallashtirish muammosini ishlab chiqishga katta hissa qo'shgan, u individual xususiyatlarni hisobga olgan holda yuqori malakali kurashchilarni tayyorlashning rasional jihatlarini yaratishning tizimli metodologiyasini ishlab chiqdi, yetakchi kurashchilarni kompleks tayyorlash tizimini shakllantirdi, sportchilarni tayyorlashning shaxsga yo'naltirilgan uch darajali mualliflik konsepsiyasini ishlab chiqdi, bu sportchining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv, mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini optimallashtirishga imkon beradi.

Bularning barchasi muallifga olimpiya kurashchisining ideal modelini ilmiy asoslash, ishlab chiqish va yaratish hamda buning asosida optimal sport natijalariga erishish maqsadida kurashchining individual musobaqa uslubini takomillashtirishning samarali tizimini shakllantirishga imkon berdi. Kurashchining shaxsiy faoliyat uslubiga ega bo'lish g'oyasi ilgari surilgan bo'lib, u kurashchining individual psixologik, funksional, taktik, texnik, anatomik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi yuqori barqaror taktik usullar va ularning variantlari bilan tavsiflanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924- son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida»gi qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2 oktyabrdagi PQ-3306-son «Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881 sonli «Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risida»gi qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son «2019-2023 yillar davomida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi qarori.



MODERN SCIENCE
& RESEARCH