THE PERSPECTIVE OF NEW ERA SCIENCES
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL
www.global-science-review.com
editor@global-science-review.com

KURASHCHILARNI KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDA NAZARIY METADALOGIK ASOSLAR

Samarqand davlat pedogogika instituti

O‘qituvchisi Shomurodov Sarvar Elbek o‘g‘li

Annotatsiya. Ushbu maqolada Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida kurashchilarni tanlash va saralashning nazariy metadalogik asoslari hamda ahamiyati batafsil ko‘rsatib berilgan. Ko‘p yillik tayyorgarlik davrida kurashchilardagi jismoniy va ruhiy holatlar tanlash va saralashning metodik yondoshuvlariga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: tanlash, saralash, metodika, davir, yondoshuv, asoslari, kurashchilar, nazariy, tizim, jismoniy.

Аннотация. В данной статье подробно описаны теоретико-методические основы и значение отбора и подбора борцов в системе многолетней подготовки. Физическое и психическое состояние борцов в течение многих лет тренировок ориентировано на методические подходы отбора и подбора.

Ключевые слова: отбор, сортировка, методика, период, подход, основы, борцы, теоретический, системный, физ.

Abstract. This article presents in detail the theoretical and methodological foundations and importance of selecting and qualifying wrestlers in the multi-year training system. It focuses on methodological approaches to selecting and qualifying wrestlers' physical and mental states during the multi-year training period.

Keywords: selection, selection, methodology, period, approach, foundations, wrestlers, theoretical, system, physical.

Kurashchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muammosi mashg‘ulot vositalari va uslublarining sport tayyorgarligi ko‘p yillik jarayonining hamma bosqichlarida belgilanadigan maqsadlarga to‘liq mos kelishini

talab etadi. Ushbu muammo mamalakatimizda hamda xorijiy davlatlarda o‘tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo‘llaridan biri sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillami ilmiy modellashtirish hisoblanadi. Bu holda ko‘p yillik mashg‘ulot kurashchilarni yangi shug‘ullanuvchi darajasidan yuqori malaka darajasigacha tayyorlashning umumiy (yaxlit) jarayoni sifatida ko‘rib chiqish va uni ma’lum bir qonuniyatlarga bo‘ysungan optimal yo‘llar bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Ushbu fikrlardan keyin kelib chiqib, A.A. Novikov va A.O. Akopyan (1983) sport yakkakurashlarida tayyorgarlikni boshqarishning irarxiya xususiyatiga ega bo‘lgan tizimini ishlab chiqdilar. U deyarli sportchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan tavsiflab beradi va uchta pog‘onani o‘z ichiga oladi:

birinchisi - musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);

ikkinchisi - sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli);

uchinchisi - sportchi organizmi tizimi (yoki potentsial imkoniyatlar modeli) Bunday irarxiyada pog‘onalaring bir-biriga ergashib bog‘lanishi yuqori malakali sportchilami tayyorlash uchun shubha tug‘dirmaydi. o‘spirinlarni tayyorlashga e’tiborni qaratgan holda oldinga qo‘yilgan vazifalarning hal etilishi qo‘shimcha tadqiqotlar o‘tkazishni taqozo etadi. Sport yakkakurashlari amaliyoti shuni ko‘rsatdiki, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo‘naltirish natijalarning besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo‘yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko‘rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning ko‘pchiligi vaqtdan oldin o‘z chegarasiga yetganlar, so‘ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo‘lganlar. M.Ya. Nabatnikova (1982) sportchilar tayyorgarligining ko‘p yillik jarayonida uch pog‘onali model

miqyoslarini taqqoslab va o‘spirinlarning o‘ziga xos tayyorgarligini e’tiborga olib, pog‘onalarni quyidagi ketma-ketlikda joylashtiradi:

birinchi - potensial sport imkoniyatlari modeli;

ikkinchi - mahorat modeli;

uchinchi - musobaqa modeli. Ushbu tushunchalami ко‘rib chiqamiz. Potensial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya’ni o‘spirinning biologik rivojlanganligining yosh darajasi, shuningdek sportchi organizmining funksional tayyorgarligi bilan aniqlanadi. Mahorat modeli uchun asosiy sifatlaming rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (o‘lchaydigan yoki baholaydigan) ko‘rsatkichlar xosdir. Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi. Shunday qilib, agar sport tayyorgarligi tizimida oldinga qo‘yilgan maqsadlardan kelib chiqilsa, unda darajalar irarxiyasida o‘zgarishlar qay tarzda sodir bo‘lishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shug‘ullanish oldidan (o‘smirlik chog‘ida) potentsial imkoniyatlar modeli birinchi pog‘onada bo‘lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pog‘onada turadi. Tabiiyki, ko‘p yillik trenirovka jarayonining ma’lum bir bosqichida tayyorgarlik dasturlarida pog‘onalar ahamiyatini qayta yo‘naltirish sodir bo‘ladi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa bellashuvlarini va sport tayyorgarligi bo‘yicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog‘onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi). Modellar darajalari: 1 - musobaqa faoliyati; II - mahorat modeli; III - potensial imkoniyatlar modeli. Ko‘rirnib turibdiki, erta yoshda trenirovka jarayoni sportchi organizmini rivojlantirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlanganlik xususiyatini aniqlaydigan potentsial imkoniyatlar modeli asosiy bo‘lishi zarur. 13-16 yoshda asosiy sifatlaming jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo‘ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida

sport kurashida o‘rgatish uchun texnik-taktik harakatlar. murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali bog‘lanishlarga asosiy e’tibomi qaratish zarur. Bu yoshidagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko‘proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o‘yinchi, kuchli va sur’atli sportchi kabi toifalarga ajratish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida o‘zining maksimal ahamiyatiga yetadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o‘ringa chiqariladi. Ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to‘rtta bosqichga bo‘lish maqsadga muvofiqdir: 10-12 yosh - dastlabki tayyorgarlik; 13-14 yosh - boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi; 15-17 yosh - tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka; 18 va katta yosh - sport takomillashuvi. Trenirovka bosqichlarming davomiyligi shug‘ullanuvchilaming o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq, shuning uchun bosqichlar o‘rtasida chegara yo‘q. Uch pog‘onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatini aniqlashda, bizningcha, qaysi bosqichda mashg‘ulot vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e’tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, mashgulot jarayonini oqilona tuzish mashg‘ulot maqsadlari, vosita hamda uslublarini birlashtirishdan iborat. Ushbu modelni sportchi tayyorgarligining diagnostik tahlilidan so‘ng mashg‘ulot jarayonini dasturlashda ham qo‘llash mumkin. Bunda tayyorgarlik dasturlarida mazkur bosqichda pog‘onalar irarxiyasining xususiyati aniqlovchi maqsad bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilish mumkinki, tanlashning hamma bosqichlarida asosiy mazmun, obyektiv, miqdoriy ko‘rsatkichlar va maxsus sinov jarayonlari yordamida kurashchining sport qobiliyatlarini prognoz qilinishidir. Bundan tashqari tanlash bosqichlari kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini qamrab oladi. Tanlashning har bir bosqichi, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichiga muvofiq keladi. Kurashga

tanlashni ko‘p bosqichli, sistematik, kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayoni sifatida ko‘rib chiqish lozim. Kurashchilardagi raqobatbardosh faoliyatda kurashchilarning maxsus chidamliligi darajasiga teng darajada yuqori talablarni qo‘yadi, kurashchilarni tanlash va saralashda nazariy va metadologik vazefalarni hal etish muhim sanaladi.

Adabiyotlar ruyhati

1. Путин.В.В. Дзюдо: история, теория, практика / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. Архангельск: Дом «СК», 2000. – 154 с.

2. Писменский.И.А., Коблев.Я.К, Сытник. В.И. Многолетьняя подготовка дзюдоистов. М., Физкультура и спорт, 1982. 382 с.

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2004.

4. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1991. 428 с.

5. Issurin V. Block periodization. Breakthrough in Sport Training. Michigan USA: Ultimate Athletes Concepts; 2008; p. 23.

6. Ерегина.С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебные пособие / С.В.Ерегина. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. 144 стр.

7. Шулика Ю.А., Коблев Я.К.,Невзоров В.М.,Схаляхо Ю.М. Дзюдо.Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортфаков вузов и училищ олимпийского резерва. Ростов Н/Д: Феникс, 2006.- 800с.

8. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. 2000-2005.

9. Umirov Sh. Kurash sport turi tarixi. Toshkent. 2022.

10. Usmonova I. Erkin kurash to'garaklariga yosh qizlarni jalb qilish samaradorligi. Toshkent. 2022.

11. Saidov G'. Milliy kurash - milliy qadriyatlar bo'lagi. Toshkent. 2022.

12. Umarov T. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. Samarqand. 2021.

13. Tastanov T. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. 2015.

14. Umirov Sh. Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish. Scientific progress. 2021.

15. Taymuratov A. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent. 2017.

16. Matchanov R. Sport kurashining mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi. Berlin. 2022.

17. To'xtasinov B. Belbog'li kurashchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish usullari. Niderlandiya. 2022.