



KURASHCHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Abdullayev F.D.

*Andijon davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va xotin-qizlar sporti*

Tayanch soʻzlar: yuqori malakali, kurashchilar, musobaqalar, tayyorgarlik, boshqarish, ilmiy, pedagogik, asoslar, tayyorgarlik, muvofiqlik, takomillashtirish, metodologiya.

Ключевые слова: высокая квалификация, борцы, соревнования, тренировка, управление, научные, педагогические, основы, подготовка, соблюдение, совершенствование, методика.

Key words: high qualification, wrestlers, competitions, training, management, scientific, pedagogical, fundamentals, training, compliance, improvement, methodology.

Mavzuning dolzarbligi. Kurashchining koʻp yillik tayyorgarligi, ekstremal sharoitlarda sodir boʻladigan boshqa har qanday sport mashgʻulotlarida boʻlgani kabi, kurashchiga zarur boʻlgan fazilatlar va koʻnikmalarni rivojlantirishning dinamik jarayoni, maʼlum bir raqibga qarshi kurashda oʻziga xos faoliyatni amalga oshirish texnikasi va taktikasini takomillashtirish, sportchining holatini optimallashtirish. Ushbu koʻp yillik jarayon sportchini keyingi faoliyatida eng muhim bosqich hisoblanadi.

Mavzuning oʻrganilganligi. Sport kurashlarida koʻp yillik tayyorgarlik jarayoni sport mashgʻulotlarining oʻziga xos xususiyati shundan iboratki, Sport kurashlarida yuzaga keladigan obʻektiv va subʻektiv qiyinchiliklar, balki maʼlum bir raqibga qarshigini yengish bilan bogʻliq hisoblanadi I. P. Degtyarev, E. V. Kalmykov, V. S.Keller, Y. K. Koblev, A. A. Novikov, Sh.K.Shchaxov A. Koqler. Bundan tashqari texnik-taktik koʻnikmalarni shakllantirishning oʻziga xos xususiyatlari teng kuchga ega raqibning qarshiligini yengishga qaratilgan musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi.



Asosiy qism. Sportchilarni ko'p yillik tayyorlash jarayonini boshqarish tizimining asosiy tarkibiy qismlari universaldir va deyarli har qanday sport turiga tegishli, garchi bu holda u jang san'atlari turlariga nisbatan berilgan.

Bunday muammolarni hal qilishda sportchilarni tayyorlashni samarali boshqarish mumkin:

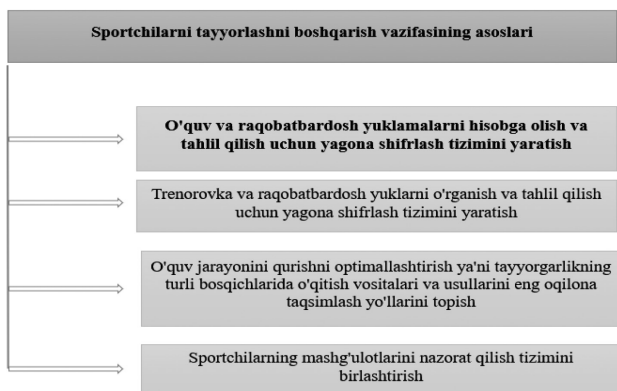
1. O'quv va raqobatbardosh yuklamalar hisobga olish va tahlil qilishning yagona tizimini yaratish.
2. Mashg'ulotning gning eng samarali vositalari va usullarini aniqlash.
3. O'quv jarayonini qurishni optimallashtirish, ya'ni tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'qitish vositalari va usullarini eng oqilona taqsimlash yo'llarini topish.
4. Sportchilarning mashg'ulotlarini nazorat qilish tizimini ishlab chiqish va birlashtirish.

Kurashda ajoyib natijalarni namoyish etish jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning tegishli darajasiz, maxsus aqliy qobiliyatsiz va birinchi navbatda operatsion fikrlash, vizual-majoziy xotira, diqqatni taqsimlash va almashtirishsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Vaqt o'tishi bilan jangchining aqliy faoliyatiga qo'yiladigan talablar sezilarli darajada oshadi, chunki ushbu ko'rsatkichlarning faqat yuqori darajasi quyidagilarga imkon beradi:

1) jismoniy charchoqning kuchayishi sharoitida intellektual operatsiyalarning yuqori konsentratsiyasi bilan tavsiflangan rejimda jang qilish, natijada natijalarning samaradorligi va barqarorligini belgilaydi;

2) jangchini taktik kurash vositalari bilan qurollantirish, chunki u imkoniyatlarning etishmasligi bilan o'nlab marta eng yaxshi harakat variantini tanlash, jangovar o'zaro ta'sirlarning tabiatini rejalashtirish va raqiblar bilan to'g'ridan-to'g'ri o'zaro aloqada bo'lish qobiliyatini talab qiladi.

Sport faoliyat jarayonida moslashish muammolari kurashchilarni tayyorlashni boshqarish muammosining murakkabligi mashg'ulot holatini belgilaydigan tarkibiy qismlarning ko'p omilliligi va sport natijasining uning namoyon bo'lishiga ko'p ma'noli bog'liqligi bilan belgilanadi. Kurashda jismoniy va aqliy omillarning o'zaro ta'siri vosita murakkabligi, taktik oldindan aytib bo'lmaydiganligi va faoliyatning yuqori hissiy zo'riqishi bilan belgilanadi. Motor harakatlarining yuqori zichligi, nafaqat raqobatbardosh, balki mashg'ulot vaziyatlarining ekstremalligi, ayniqsa nazorat kasilmalari, sparring paytida, yuklamalaga sezilarli fiziologik va aqliy reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Bunday yuklamalarning to'planishi natijasida adaptiv funksiyalarda o'zgarishlar yuz beradi, bu ularning mos kelmasligi va tayyorgarlik jarayonida yetarli



1-rasm. Sport kurashi turlari bo'yicha sportchilarni ko'p yillik tayyorlashni boshqarish tizimi

bo'lmagan reaksiyalarga olib kelishi mumkin.

Mashg'ulot nafaqat ma'lum bir yo'nalishda, balki moslashuvning qo'shni mexanizmlarida ham moslashishni yaxshilaydi, tananing ohangini oshiradi va uning umumiy moslashuvini rivojlantiradi. Biroq moslashish imkoniyatlari chegaralanmagan, shuning

uchun yuklar noto'g'ri ishlashga olib kelishi mumkin. Shu munosabat bilan, sportchining bir qator funksiyalari va tana tizimlarining rivojlanishi va regressiyasini o'z ichiga olgan murakkab qarama-qarshi jarayon sifatida mashg'ulot muammosini tahlil qilish kerak. Ko'p yillik pedagogik eksperiment jarayonida aniqlangan yukning maqbul parametrlari L. I. Kulikov, bu asosan bajarilgan ishlarning hajmi, intensivligi va ixtisosligi ko'rsatkichlarini o'z ichiga oladi, yuqori malakali sportchilar tanasining morfofunktsional mukammalligining yuqori darajasida aniq o'quv ta'sirini ta'minlaydi.

Faoliyat sharoitlariga qisqa muddatli moslashish tayyor, to'liq shakllangan fiziologik va psixologik mexanizmlarga asoslanadi. Bunday reaksiyalar stimulning ta'siri boshlanganidan so'ng darhol amalga oshiriladi, ammo o'z-o'zidan ular faqat uning nisbatan qisqa muddatli ta'siriga mukammal moslashishni ta'minlashi mumkin.

Uzoq muddatli moslashuv reaksiyalarni o'z ichiga oladi, ularni amalga oshirish uchun to'liq tayyor, allaqachon shakllangan mexanizmlar mavjud emas, faqat atrof-muhit omillarining takroriy yoki etarlicha uzoq muddatli ta'siri ostida bunday mexanizmlarning bosqichma-bosqich shakllanishini ta'minlaydigan genetik jihatdan aniqlangan shartlar mavjudligi kuzatiladi. Sportchini tayyorlash jarayonini boshqarish, mohiyatan, uzoq muddatli moslashish uchun zarur bo'lgan mexanizmlarni bosqichma-bosqich shakllantirish, ya'ni yuqori darajadagi mashg'ulotlarga erishishdir.

V.N.Platonovning fikriga ko'ra, moslashuv tushunchasi funksional zaxiralar g'oyasi bilan bog'liq. Uning so'zlariga ko'ra, sportchilar sport bilan shug'ullanmaydiganlardan, birinchi navbatda, funksional resurslarni safarbar qilish qobiliyatidan farq qiladi.

Shoshilinch adaptiv reaksiyalar kattaligi, sportchining mashg'ulot darajasi, uning funksional tizimlarining samarali tiklanish qobiliyati bilan bog'liq. Uzoq muddatli moslashuv bosqichlaridan farqli o'laroq, ularning to'rttasi mavjud:

1) adaptiv mexanizmlarni rag'batlantirish uchun o'quv dasturlarini amalga oshirish jarayonida funksional resurslarni tizimli ravishda safarbar qilish;

2) tananing intensiv ravishda tarkibiy va funksional qayta tashkil etilishi organlarning gipertrofiyasi va turli tizimlarning ishlashini muvofiqlashtirish;

3) tizimning yangi darajasini ta'minlash uchun zarur zaxirani yaratishda barqaror moslashish;

4) tizimning alohida tarkibiy qismlarini haddan tashqari mashq qilish shaklida kiyish.

Dinamik moslashuvlarning davomiyligi va yo'nalishi o'quv ta'sirining davomiyligiga, ularning o'ziga xos xususiyatlariga, individual elementlar o'rtasidagi munosabatlarning intensivligi va xususiyatiga bog'liq. Shuning uchun, mashg'ulotni boshqarish muammolarini hal qilishda, xususan, boshqariladigan obyekt (sportchi), boshqaruv ta'siri (o'qitish vositalari va usullari), chiqish parametrlari (raqobatbardosh faoliyatning mazmuni va samaradorligi) tushunchalari bilan bir qatorda integral o'quv tizimini qurishda ma'lumotlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Matveyev L. P. ning fikriga ko'ra Sport mashg'ulotlari ishtirokchilarda biologik va aqliy o'zgarishlarning murakkab majmuasini keltirib chiqaradi, bu esa tobora yuqori darajadagi mashg'ulotlarga olib keladi. Odatda, bu, asosan, sportchining tanasida yuzaga keladigan va uning ish qobiliyatining o'sishida namoyon bo'ladigan biologik (funksional va morfologik) adaptiv o'zgarishlar bilan bog'liq Sportchining mashg'ulot darajasini oshirish jarayonida, birinchidan, tarkibiy va biokimyoviy o'zgarishlar asosida tananing organlari va tizimlarining funksional imkoniyatlari, huquqiy qobiliyati oshadi; ikkinchidan, Markaziy asab tizimining barcha a'zolarini muvofiqlashtirish va uning o'zini o'zi boshqarish yaxshilanadi. Jismoniy mashqlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, sportchi o'z ishini shunchalik samarali va mukammal bajaradi. Shunday qilib, mashg'ulot - bu tananing ma'lum bir faoliyatga moslashishi (moslashishi), mashg'ulot orqali erishiladi. Treningni shakllantirish jarayonida uning elementlarining o'zaro bog'liqligi o'zgaradi, ya'ni sportchining ish qobiliyatining omil tuzilishi o'zgaradi.

– sportchi ma’lum bir turnirda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun foydalanmoqchi bo’lgan qisqa muddatli moslashuvning alohida roli ekanligi aniqlandi.

Kurashchilarning mashg’ulot va raqobatbardosh faoliyatini pedagogik nazorat qilish muammosi har doim amaliy jihatdan eng muhimlaridan biri va nazariy jihatdan eng qiyinlaridan biri bo’lib kelgan. Bunday muammoning murakkabligi ushbu holatni belgilaydigan tarkibiy qismlarning ko’p omilliligi va sport natijasining uning namoyon bo’lishiga ko’p ma’noli bog’liqligi bilan belgilanadi. Qiyinchilik jang san’ati kabi sport turlarida mashg’ulot holatini boshqarish, ushbu sport turlarida jismoniy va aqliy omillarning o’zaro ta’siri vosita murakkabligi, taktik oldindan aytib bo’lmaydiganligi va faoliyatning yuqori hissiy zo’riqishi bilan belgilanadi. Motor harakatlarining yuqori zichligi, nafaqat raqobatbardosh, balki mashg’ulot vaziyatlarining ekstremalligi, ayniqsa raqobatbardosh janglar va sparring paytida, yuklamalaga sezilarli reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Bunday yuklamalarning to’planishi natijasida adaptiv funktsiyalarda o’zgarishlar yuz beradi, bu ularning mos kelmasligi va yuklamalaga etarli darajada javob bermasligiga olib kelishi mumkin.

Kurashchilarning tayyorgarlik dinamikasini boshqarish – bu uning alohida tarkibiy qismlarini yagona o’quv tizimiga birlashtirishga qaratilgan murakkab integratsiyalashgan pedagogik jarayon. Hech bo’lmaganda bitta komponentni e’tiborsiz qoldirish sportchining kerakli miqdordagi mashg’ulot ishlarini bajarib, maksimal potentsialiga erisha olmasligiga olib keladi. Shuning uchun sport mashg’ulotlarida kurashchining mashg’ulot va raqobatbardosh faoliyatiga integratsiyalashgan ta’sirga hissa qo’shadigan konjugat ta’sir vositalari bo’lishi kerak. O’quv vositalari raqobatbardosh faoliyatga qanchalik mos kelsa yoki undan funktsional siljishlar, texnik murakkablik, raqobatbardosh kurash vaziyatlarining taktik oldindan aytib bo’lmaydiganligi va hissiy kelib chiqishi jihatidan ustun bo’lsa, integral ta’lim tizimida konjugatsiya shunchalik yuqori bo’ladi.

Xulosa. Sport kurashi turlarida yuqori tayyorgarligiga xos bo’lgan narsa – bu o’zgaruvchanlik, o’zgaruvchan sharoitlarga moslashish, ayniqsa vosita mahoratiga nisbatan mantiqiy birlikdagi yuqori barqarorlik. Yuqori tayyorgarlik harakatchanlikning oshishi, tananing tezroq ishlashi va vosita faoliyati jarayonida o’tish qobiliyatining yaxshilanishi bilan tavsiflanadi. Sport kurashi turlariga xos bo’lgan katta o’quv va raqobatbardosh yuklamalarga moslashish omillarining ta’siri, ayniqsa ko’p sonli nazorat janglari bilan, sportchilarda mashg’ulotlarda turli xil noqulay ruhiy holatlarni, xususan,



haddan tashqari ruhiy stressni, erta ruhiy charchoqni keltirib chiqarishi mumkin., sport ko'rsatkichlarining pasayishiga yordam beradi. Shu bilan birga, mashg'ulot va raqobatbardosh yuklarni maqbul rejalashtirish va amalga oshirish bilan birga, mashg'ulot mashqlari yakkakurashchining musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun zarur bo'lgan aqliy fazilatlarini yaxshilashga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. Abdulaziz Usubjon ugli Khamidjanov. The system and content of student selection in belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(4), 316-317.
2. Khamidjanov Abdulaziz Usubjon og'li. Improving the system and content of selection of children for the sport of belt wrestling. Indicators, 8(11), 12-16.
3. Nuriddin Rukhiddinov Goziyev, Abdulaziz Usubjon ugli Khamidjanov. (2019). The stage of improving the system and content of candidate selection for belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(3), 279-281.
4. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. / Darslik. – T.: Sano-Standart. 2017. – 480 b.
5. Дадабаев О.Ж. Дзю-дочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси докторлик диссертацияси. Ш.:2021. – 218 б.
6. Зачиорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания В.М. Зачирский. 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
7. Лёх В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. АСТ: Астрель, -М.: 2008. - 863 с.
9. Матвеев Л.П. Категория «развитие», «адаптаций» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) Теория и практика физической культуры. 1999. - № 1. -С. 2-11.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
11. Керимов Ф.А., Хамиджонов А.У. Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси. Научно-практическая конференция, 1(1), 35-390.
12. Керимов Ф.А., Хамиджонов А.У. Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўрни ва амалиёти. Научно-практическая конференция, 1(1), 62-73.

РЕЗЮМЕ

Mazkur maqolada kurashchilar musobaqalarga tayyorgarligini boshqarishning ilmiy pedagogik asoslari hamda tayyorgarlik jarayoni muvofiqligini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье разработаны предложения и рекомендации по совершенствованию научно-педагогических основ управления подготовкой борцов к соревнованиям и системности процесса подготовки.

SUMMARY

This article develops the scientific and pedagogical foundations for managing the preparation of highly qualified wrestlers for competitions, as well as suggestions and recommendations for improving the compliance of the training process.