



UO'K:796.082

Iskandar ALIYEV,

O'zbekiston Milliy universiteti professori, pedagogika fanlari nomzodi

E-mail: a.iskandar80@inbox.ru

DSc, professor, V.Rahimov taqrizi asosida

KURASHDA KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Annotasiya

Mazkur maqola kurash milliy sport turi bilan shug'ullanuvchi sport tayyorgarlik guruhlarining barcha bosqichlarida qo'yilgan asosiy fazilalarini echushda, ilmiy-nazariy tomondan yondashilgan.

Kalit so'zlar: Kurash, ko'p yillik tayyorgarlik, ilmiy-nazariy, jismoniy, daraja.

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ

Аннотация

В данной статье рассмотрены основные задачи спортивных подготовительных групп, занимающихся национальным видом спорта по курашу на всех этапах подготовки, с научно-теоретической точки зрения.

Ключевые слова: Кураш, многолетняя подготовка, научно-теоретическая, физическая, категория.

SCIENTIFIC AND THEORETICAL BASIS OF THE STAGES OF LONG-TERM PREPARATION IN WRESTLING

Annotation

This article discusses the main tasks of sports preparatory groups engaged in the national sport of kurash at all stages of training, from a scientific and theoretical point of view.

Key words: Long-term training, scientific and theoretical, physical, category.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlil. Kurash turlari bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot izlanishlarini tahlil qilish natijasida, aynan kurash milliy kurash turi bo'yicha ko'p yillik tayyorgarlik turlarini qamrab oluvchi ilmiy izlanishlar juda kamchilikni tashkil qiladi. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha asosiy izlanishlar xorijiy mualliflarga egishli bo'lib kurash turlarining boshqa yo'nalishlari bo'yicha olib borilgan. O'rganib chiqilgan adabiyotlarda (Matveyev L.P., Ozolin N.G., Vorobyev A.N., Platonov V.N., Verxoshanskiy Y.V., Tumanyan G.S., El-Robi, Muxammed Reda, Mishenko V.S., Smolnikova L.V., Al-Rixani, Samir Abd El-Nabi Shaaban Essa, Valid Moxsen Mustafa Nasra, Silva Dj.M.A., Garsiya A.S., Ramos N.K.O., Martinelli M.O., Dimeff R.Dj., Xoang D.O., Garrik Dj.G., Uebb D.R., Grindstaff T.L., Potach D.X., Xorsvill K.A., Respissi D.S., Tavana R., Freski M., Genezio L., Ros A., Ignoto Dj., Garsia Dj., Abellan A., Ros A., Gomes B., Tropin Y.N., Gorodnichev R.M., Meyerson F.Z.), trudi vidayushix spetsialistov v oblasti sportivnoy meditsini (N.D.Grayevskaya, Zavalishina S.Y., Pravdov D.M., Bakulina YE.D., Mavlyanov Z.I., Djalolova V.Z.), psixofiziologov (Korobeynikova L.G.) va boshqalar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrda PQ-4881-sonli "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorlarida belgilangan vazifalarni hal etish avvalida kurash sport turning boshlanishi sport maktablaridan boshlanishini inobatga olgan holda har bir bosqichlarining tayyorgarlik turlarini inobatga olish lozimligi hech kimga sir emas.

Tadqiqot metodologiyasi. Sportchining ko'p yillik tayyorgarligini shakllantirishning uslubiy asoslari.

1. Barcha yosh guruhlari uchun vazifalar, vositalar, usullar va tashkiliy shakllarning oqilona uzluksizligini ta'minlaydigan yagona pedagogik tizim. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimining samaradorligining asosiy mezonlari ma'lum bir sport turi uchun maqbul yosh chegaralarida erishilgan eng yuqori sport natijasidir.

2. Barcha yosh guruhlarini tayyorlash jarayonida yuqori sport mahoratiga yo'naltirilgan.

3. Uzoq muddatli mashg'ulot paytida sportchini tayyorlashning turli jihatlarining maqbul nisbati (mutanosibligi).

4. Umumiy va maxsus tayyorgarlik mablag'lari hajmining muttasil o'sishi, ular o'rtasidagi munosabatlar asta-sekin o'zgarib bormoqda. Yildan yilga maxsus o'quv vositalari hajmining o'quv yukining umumiy hajmiga nisbatan ulushi ortib bormoqda va umumiy ta'lim ulushi mos ravishda kamaymoqda.

5. O'quv va raqobatbardosh yuklarning hajmi va intensivligini asta-sekin oshirish. Keyingi yillik siklning har bir davri oldingi yillik siklning tegishli davrlariga qaraganda yuqori darajadagi mashg'ulotlar bilan boshlanishi va tugashi kerak.

6. O'quv va raqobatbardosh yuklardan foydalanish jarayonida, ayniqsa bolalar va o'spirinlar bilan mashg'ulotlarda gradatsiyaga qat'iy rioya qilish kerak, chunki kompleks tayyorgarlik faqat uzoq muddatli mashg'ulot jarayonining barcha bosqichlarida mumkin va raqobatbardosh yuklar doimiy ravishda o'sib boradi. agar suyuqlik bo'lsa. sportchining biologik yoshi va individual imkoniyatlari.

7. Ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida sportchilarning jismoniy fazilatlarini bir vaqtning o'zida tarbiyalash va buning uchun eng qulay yosh davrlarida individual fazilatlarini ustuvor rivojlantirish.

Shuni yodda tutish kerakki, tananing o'sishi, rivojlanishi va shakllanishi, shuningdek balog'at yoshi bilan mashg'ulotning yo'nalishi, uning maqsadlari, vositalari va usullari o'zgaradi.

Kurash nazariyasida tamoyillarini bayon qilishda sinflarda erta ixtisoslashuvning ahamiyati va zarurligini hisobga olish va kelajakda ixtisoslashish uchun tegishli shart-sharoitlarni shakllantirish kerak. Bunday erta mashg'ulotlar sportning o'ziga xos xususiyatlariga qarab har xil yoshda boshlanadi. Bundan tashqari, erta orientatsiya bosqichi qanchalik tez boshlansa, ular shunchalik yosh maxsus tayyorgarlikka o'tadilar. Odatda, eng katta muvaffaqiyat va maxsus tayyorgarlikni yakunlash yoshi mos ravishda kamayadi.

Ko'p yillik sport yo'lida, yoshga qarab, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlikning hajmi va nisbati, texnika va taktikalarni o'zlashtirish, vosita va ixtiyoriy fazilatlarini o'rgatish o'zgaradi. Sportchilarning kelajagi uzoq muddatda taqdim etiladi. Bu yillar va oylar bo'yicha aniq rejalashtirishni o'z ichiga olmaydi. Uni tuzishda uzoq muddatli tayyorgarlikning umumiy rasmini chizish, uning asosiy yo'nalishlari, maqsadlari, vazifalari va asosiy vositalarini yillar bo'yicha aniqlash kerak.

Ilmiy izlanishlar hamda adabiyotlar tahlilidan shuni aniqladikki. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini oqilona rejalashtirishda tayyorgarlik turlariga alohida e'tibor qaratish lozim.

Har bir tayyorgarlik davrida tayyorgarlik turlarining (umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, nazariy tayyorgarlik, Psixologik tayyorgarlik, musobaqalarda ishtiroki, tiklanish tadbirlari) ni oqilona rejalashtirish va ularning qaysi bir bosqichda ilmiy-metodik ahamiyatlilik darajasini aniqlab olish lozim deb hisoblaymiz.

Sohada mutaxassislari va yetakchi olimlar tomonidan turli bosqichlarda tayyorgarlik turlarini turli davrlarda o'rganib, o'zlarining taklif va tavsiyalarini berib tadqiqot natijalarini olib borishgan.

Biz dissertatsiya ishimizda kurash milliy sport turida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida ilmiy-metodik ahamiyatlilik darajasini modelini ishlab chiqdik. Ushbu modelda qaysi bosqichlarda tayyorgarlik turalarining ahamiyatlilik darajasi pedagogik kuzatishlar natijasi va pedagogik so'rovnomalari asosida aniqlab oldik. Bundan

tashqari ahamiyatlilik darajasiga ko'ra kuchlanish darajalarini foizlarda ham berib o'tilganmiz. Tadqiqot ishlarimizni tashkil qilishda ushbu ahamiyatlilik darajasiga ko'ra Sport maktablari, Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, Olib sport mahorati maktablari yani terma jamoa sportchilarida olib borganmiz. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining ilmiy-metodik ahamiyatlilik darakasi modeli (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Kurash milliy sport turida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining ilmiy-metodik ahamiyatlilik darakasi modeli

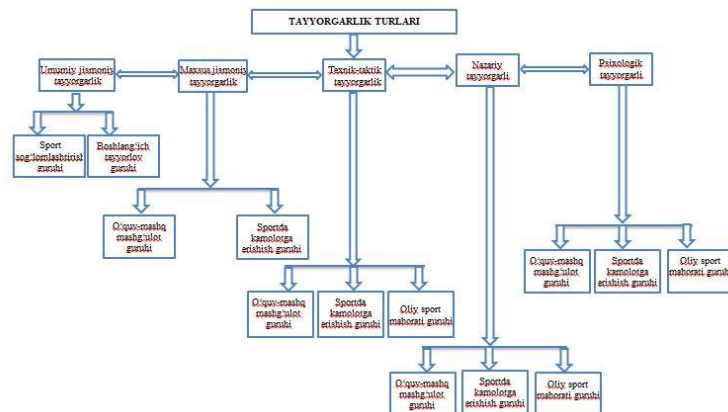
Tayyorgarlik turlari	Sport sog'lomlashtirish bosqichi	Boshlangich tayyorlov bosqichi		O'quv-mashq mashg'ulot bosqichi			Sportda kamolotga erishish bosqichi		Oliy sport mahorati bosqichi
		1	2	1	2	3	1	2	
Davrlar	Butun davr	1	2	1	2	3	1	2	Butun davr
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	***	***	***	**	**	**	++	**	**
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	_*-	**	**	++	***	***	***	***	***
Texnik-taktik tayyorgarlik	*	_*-	++	**	***	***	***	***	***
Nazariy tayyorgarlik	*	*	_*-	_*-	++	**	**	***	***
Psixologik tayyorgarlik	*	*	*	_*-	**	***	***	***	***
Musobaqalarda ishtirok	*	*	_*-	**	++	***	***	***	***
Tiklanish	*	*	_*-	++	++	**	**	***	***
Yillik soat yuklamasi:	312	312	416	624	728	936-1040	1248	1352-1456	1664
Haftalik soat yuklamasi:	6	6	8	12	14	18-20	24	26-28	32
Kunlik soat yuklamalari:	2	2	2	2	3-2	3-4	4	5-6	6

AHAMIYATLILIK DARAJASI

Ahamiyatlilik	I-daraja	II-daraja	III-daraja	IV-daraja	V-daraja
Darajasi	*	_*-	++	**	***
Kuchlanish	20%	40%	60%	80%	100%

1-rasm

Kurash milliy sport turida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining ilmiy-metodik modeldan foydalanish



Xulosa. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining ilmiy-metodik modelidan foydalanishda har bir tayyorgarlik bosqichiga ko'ra. Sport sog'lomlashtirish bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik (***) yani eng yuqori darajada sport turlariga ilk qadam bosgan sportchilar uchun kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish juda muhim hisoblanadi. Boshlangich tayyorgarlik bosqichida ham sport turiga ilk kirib kelgan endigi navbatda sportchi sifatida aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlikning boshlangi ko'nikmalarini rivojlantirish 1-o'quv yilida maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini 80 % kuchlanishda berish kerak. O'quv mashg'ulot bosqichi respublikamizda Sport maktablari va Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida tashkil etiladi. Ushbu bosqichda sportchilarning boshlangich bosqichda sport turlari bo'yicha o'rganilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini takomillashtirish o'quv-bellashuvlarda qo'llar hamda nufuzli musobaqalarda o'z ishtiroklarini boshlab boradilar. Texnik usullarga o'rgatish jarayonlarini takomillashtirish hamda taktik hamda kombinatsion texnik usullar

ketma-ketligini tuzib chiqish lozimdir. Mashg'ulotlarni haftalik 12-14 akademik soatlarda olib borilishini inobatga olgan holda 120-160 daqiqalik mashg'ulot jarayonlari tashkil etiladi. O'quv-mashg'ulot bosqichining uch o'quv yilidan boshlab asosiy e'tibor musobaqa faoliyati karatiladi. Sport takomillashuv bosqichidagi sportchilarda tayyorgarlik turlari bo'yicha to'liq yani maksimal darajada tayyorgarlikdan o'tib kelgan sportchilarni kalendar rejalariga muvofiq musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik vaqtlarini samarali tashkil qilish lozim. Bir o'quv-yili davomida asosiy tayyorgarlik tomonlarini musobaqa faoliyatida texnik-taktik usullarini namoyon qilishi, mashg'ulot jarayonlarda e'tiborlarni shunga qaratish kerakligi yillar davomida olimlar tadqiqotlari tomonidan o'rganib, tadqiqot natijalari joriy etib kelingan. Sportchilarning maksimal sport formasini namoyon etuvchi oliy sport mahorati bosqichi sportchilarning ham asosiy tayyorgarlik jarayonlari musobaqa faoliyatiga qaratilgan. Ammo asosiy musobaqalar xalqaro miqyosda bo'lishi, mashg'ulot jarayonlarida yuklamalar hajmi va shiddatning kattaligi sababli tiklanish jarayonlarini samarali tashkil qilish kerak.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport» to'g'risidagi qonuni (yangi taxriri). - T., 2000 26 may.
2. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе. - Т., 1997. - 138 с.
3. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки //Теория и практика физической культуры. - Таллин, 1991. - №10. - С. 40-43.

-
4. Usmanxodjaev T.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboev M.M., - Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. O'quv qo'llanma. Toshkent "O'zkitobsavdonashroyoti", 2020. – 177 b.