



UDK:796.81(575.1)

Iskandar ALIYEV,
O'zbekiston Milliy universiteti professori, pedagogika fanlari nomzodi
E-mail: a.iskandar80@inbox.ru

O'zDJTSU professori, PhD M.Ibragimov taqrizi asosida

SPORT TAYYOGARLIK BOSQICHLARIDA KURASHCHILARNING TAYYORGARLIK DAVRLARINI OQILONA REJALASHTIRISH USULBLARI

Аннотация

Mazkur maqolada kurash bilan shug'ullanuvchi kurashchilarning sport tayyorgarlik bosqichlarini oqilona rejalashtirishdan iborat.

Kalit so'zlar: Kurash, yuklama hajmi, tayyorgarlik bosqichlari, jismoniy tayyorgarlik, musobaqa, mashg'ulot, jismoniy tarbiya, sport.

УМНЫЕ СПОСОБЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ТРЕНИРОВОК БОРЦОВ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация

Целью данной статьи является собой рациональное планирование этапов спортивной подготовки борцов, занимающихся курашом.

Ключевые слова: Борьба, объем нагрузки, этап подготовки, физическая подготовка, соревнования, тренировка, физическое воспитание, спорт.

INTELLIGENT METHODS OF PLANNING THE PREPARATORY STAGES OF WRESTLERS' TRAINING IN SPORTS

Annotation

This article focuses on rational planning of the stages of sports training for wrestlers engaged in wrestling.

Key words: Wrestling, volume of loading, stages of preparation, physical training, competition, training, physical education, sport.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichini tashkil etish uchun tizimlashtirilgan modul hamda innovatsion dasturlarini ishlab chiqish;

sport sog'lomlashtirish hamda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish maqsadida, umumiy jismoniy tayyorgarlik yuklamalarini meyorlashtirish;

o'quv mashg'ulot bosqichida, kurashchilarning bellashuvlarda qo'llaniladigan taktik harakatlar kombinatsiyasi samaradorligini oshirish maqsadida usullarni ketma-ket bajarilish imkoniyatlarini kengaytirish;

sport takomillashtirish bosqichida kurashchilarning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish maqsadida musobaqa bellashuvlaridagi vaqt diapazonlari bo'yicha mashg'ulot jarayonidagi yuklamalarini takomillashtirishga yo'naltirish;

oliy sport mahorati bosqichida kurashchilarning musobaqa oldi va musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik davrlarini optimal tashkil etish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Kirish. Mamlakatimizda yoshlarni sport turlariga yo'naltirish, aholini sog'lom turmush tarziga jalb etish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga moslashtirish maqsadida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. "Kurash milliy sport turini rivojlantirish, sport turi bo'yicha O'zbekiston terma jamoalari (yoshlar, o'smirlar va kattalar) a'zolarining hamda sport-ta'lim muassasalarini shug'ullanuvchilari va talabalarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi, funksional holati, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini ilmiy jihatdan o'rganish, monitoring qilish va istiqbolini belgilash" kabi vazifalar qo'yilgan. Bugungi kunda, viloyatlarda iqtidorli yoshlarni izlash, seleksiya ishlarini "Besh tashabbus" doirasida mahallalardan boshlash, tubdan isloh qilish, sport to'garaklariga yo'naltirish, ko'p yillik tayyorgarlik tizimini yetakchi sport kurashlari turlari bo'yicha xorijiy mamlakatlar tajribasi asosida rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlar olib borilmoqda. Yurtimizda kurash milliy sport turining olimpiya sport turi sifatida dunyoda nom taratishini ta'minlash va rivojlantirish orqali jahon miqyosida yetakchi raqobatchisiga aylantirish, yosh toifalarida sportchilarning musobaqa natijadorligini oshirish maqsadida zahira sportchilarni tayyorlash

tizimining ilmiy-amaliy asoslarini joriy etish soha mutaxassislari oldida turgan muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-dekabrda PQ-450-sonli "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabrdagi

PQ-3306-son "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, 2020-yil 4-noyabrda PQ-4881-son "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, 2022-yil 3-noyabrda PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 22-avgustda VM-466-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko'rsatadigan maktabdan tashqari nodavlat sport-ta'lim muassasasi to'g'risida nizomni tasdiqlash haqida"gi qarori va mazkur sohaga tegishli boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya ishida olib borilgan tadqiqotlar muayyan darajada xizmat qiladi [2].

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida kurashchilarning mashg'ulot dasturlarini optimallashtirish, ahamiyatlilik darajasiga ko'ra tayyorgarlik bosqichlarida kurashchilarning tayyorgarligini takomillashtirish hamda sport-ta'lim muassasalarida mashg'ulotlarni tashkil etishda "KurashMax" veb sayti va dasturi ishlab chiqilgan (mualliflik guvohnomasi № DGU 44284).

O'zbekiston kurash akademiyasi, O'zbekiston dzyudo federatsiyasining oliy sport mahorati bosqichidagi O'zbekiston terma jamoasi sportchilari, Toshkent viloyati kurash federatsiyasi, Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi, Qarshi olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuv bosqichi sportchilari, Olmazor tumani sport

maktabining sport-sog'lomlashtirish va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uslubiya ishlab chiqilgan hamda kurashchilarning mashg'ulot dasturlarini rejalashtirishning maqbul variantlari aniqlangan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi nazariy va amaliy mohiyati, sportda kompleks nazoratning umumiy qonuniyatlari va tamoyillariga asoslanganligi, moslashuv nazariyasi, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiya sohasidagi ilmiy g'oyalar va nazariyalar asosida tadqiqotning ilmiy tashkil etilganligi, maqsad va vazifalariga mos tadqiqot usullarining qo'llanilganligi bilan tasdiqlanadi, qo'llanilgan tadqiqot usullari tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarga mos keladi, tadqiqot materiallarining miqdoriy va sifat tahlilini amalga oshirish hamda umumlashtirishning birgalikda qo'llanilganligi, katta dalili

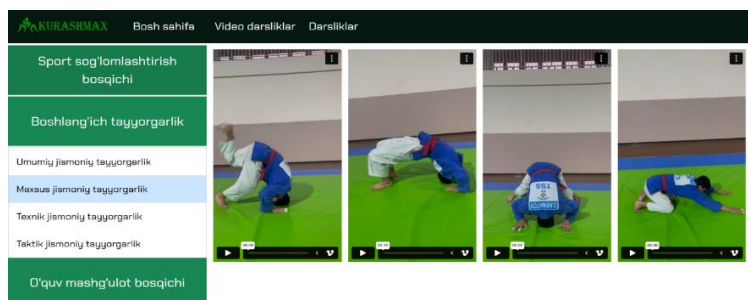
materiallarning yuqori darajadagi ishonchliligi, to'g'ri ishlab chiqilganligi, tahlil qilinganligi va talqin etilganligi bilan izohlanadi hamda olingan ma'lumotlarning to'g'riligi va ishonchliligi, natijalarining sifat jihatdan ta'minlanganligi, tajriba-sinov ishlarining hamda olingan natijalarning matematik-statistik usullar bilan aniqlanganligi, tadqiqot natijalarining joriy qilish dalolatnomalari bilan ta'minlanganligi bilan tasdiqlanadi.

Tadqiqot ishlarimizni tashkil qilishda ushbu ahamiyatlilik darajasiga ko'ra Sport maktablari, Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, oliy sport mahorati maktablari yani terma jamoa sportchilarida olib borganmiz. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining ilmiy-metodik ahamiyatlilik darajasi modeli (jadvalga qarang). Kurash milliy sport turida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining ilmiy-metodik ahamiyatlilik darajasi modeli

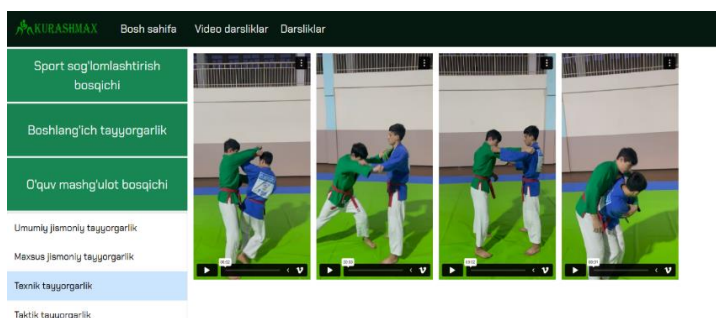
Tayyorgarlik turlari	Sport - sog'lomlashtirish bosqichi	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi		O'quv - mashg'ulot bosqichi			Sport takomillashuv bosqichi		Oliy sport mahorati bosqichi
Davrlar	Butun davr	1	2	1	2	3	1	2	Butun davr
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	***	***	***	**	**	**	++	**	**
Maksimal jismoniy tayyorgarlik	*-	**	**	++	**	**	***	**	**
Texnik-taktik tayyorgarlik	*	*-	++	**	***	***	***	***	***
Nazariy tayyorgarlik	*	*	*-	*-	++	**	**	***	***
Psixologik tayyorgarlik	*	*	*	*-	**	***	***	***	***
Musobaqalarda ishtirok etish	*	*	*-	**	++	***	***	***	***
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. Kurashmax dasturining internet tarmoqlarida ko'rinishi. Ushbu rasmda kurash milliy sport turining klassifikatsiya asosida Sport sog'lomlashtirish bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari to'liq ko'rsatilgan.



2-rasm. Kurashmax dasturida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining har biri uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarining to'rt tomonlama olingan video tasmlarini ko'rish mumkin bo'ladi.



3-rasm. Kurashmax dasturida video tasmlarni har xil tezlanishlarda ko'rish, yuklab olish, ekrandagi video tasmani katta va kichik hajmlarda ko'rish imkoniyati mavjud. **Xulosa.** Yuqorida bildirgan fikirlardan xulosa qilib shuni aytish mumkinki,

Kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi bosqichini tashkil etish maqsadida davlat standartlariga mos ravishda ahamiyatlilik darajasi katta bo'lgan modul ishlab chiqildi. Tayyorgarlik turlari bo'yicha akademik vaqt meyorlari, sport-sog'lomlashtirish bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi bosqichlarida texnik-taktik tayyorgarlik va oliy sport mahorati bosqichida sportchilarning tayyorgarlik davrlarini inobatga olish va tiklanish tadbirlarini tashkil etish kabi muhim vazifalar belgilab olindi.

Kurash milliy sport turida yosh sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan yuqori malakali sportchilar darajasiga qadar tayyorgarlik jarayonlarini raqamlashtirish, innovatsion dasturlardan foydalanish orqali mashg'ulotlarni tashkil etish va rejalashtirishni optimallashtirish maqsadida "KurashMax" veb-sayt dasturi ishlab chiqildi. Ushbu veb dastur tayyorgarlik turlari bo'yicha malakali sportchilar tomonidan bajariladigan mashqlar, texnik-taktik usullar sportchilarning darajalari nisbatiga ko'ra ishlab chiqildi hamda mashg'ulot jarayonlariga joriy etildi, hamda uning samaradorligi tajribalarda tasdiqlandi.

ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги "Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5924-сонли Фармони.
2. Matkarimov R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiati -O'zbekiston., NMIU, 2015-98 bet.
3. Маткаримов Р.М.-"Оғир атлетика назарияси ва услубияти" Дарслик Тошкент-2015 йил
4. Атоев А. К. Ёш - усмирларга ўзбек курашини ўргатиш. -Т.: Ўз.ДЖТИ, 2005.
5. Алиев И.Б. Кураш назарияси ва услубияти. Т.: УзМУ, 2022.
6. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
7. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2001.
8. Таймуродов А. Р. Ўзбек миллий кураши. - Т.: Ибн Сино. -1990.