



UDK:796.011.1

Aziza AMINOVA,
O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi
E-mail:aminovaaziza509@gmail.com

PhD E.Rahmanov taqrizi acocu'da

IMPROVING THE METHODOLOGY FOR TRAINING SPECIALISTS IN NATIONAL WRESTLING

Annotation

This scientific and methodological article highlights the issues of improving the process of training specialists in the national sport of kurash on a scientific basis. The role of modern pedagogical approaches, training methods, and phased training technologies in the development of the potential of national wrestling athletes and coaches, improving their professional and physical training, is substantiated. The proposed methodology, based on the results of experimental work, serves to increase the effectiveness of sports training. The article also presents methodological recommendations aimed at developing the specifics of national wrestling, indicators of technical-tactical and psychological preparedness of athletes.

Key words: sports education, methodology, improvement, individualized education, pedagogical technologies.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО НАЦИОНАЛЬНОМУ ВИДУ БОРЬБЫ КУРАШ

Аннотация

В данной научной статье освещены вопросы совершенствования процесса подготовки специалистов по национальному виду спорта кураш на научной основе. Обоснована роль современных педагогических подходов, методов тренировки и технологий поэтапной подготовки в развитии потенциала спортсменов и тренеров по национальной борьбе кураш, повышении их профессиональной и физической подготовленности. Предлагаемая методика, основанная на результатах экспериментальной работы, способствует повышению эффективности спортивных тренировок. Также в статье представлены методические рекомендации, направленные на развитие специфических особенностей национальной борьбы кураш и совершенствование показателей технико-тактической и психологической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спортивное образование, методика, совершенствование, индивидуализированное воспитание, педагогические технологии.

MILLIY KURASH SPORT TURI MUTAXASSISLARINI TAYYORLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

Mazkur maqolada milliy kurash yo'nalishida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalari ilmiy yondashuv asosida tahlil qilingan. Unda sportchilar va murabbiylarning malakasini oshirish, ularning kasbiy hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini yuksaltirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, mashg'ulot metodlari va bosqichli tayyorgarlik konsepsiyalarining ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqotda milliy kurashning bugungi rivojlanish holati hamda mavjud muammolar o'rganilgan. Taklif etilgan metodik yondashuvlar eksperimental tadqiqotlar natijalariga tayangan holda murabbiylik faoliyatining samaradorligini oshirish imkoniyatlarini yaratadi. Shuningdek, maqolada milliy kurash sport turining o'ziga xos jihatlari yoritilgan bo'lib, sportchilarning texnik-taktik, psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ham taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: sport ta'limi, metodika, takomillashtirish, individuallashtirish, pedagogik texnologiyalar.

Kirish. Hozirgi davrda jismoniy tarbiya va sport tizimida milliy qadriyatlarni saqlash, ularni xalqaro maydonda keng targ'ib etish va ommalashtirish masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, milliy sport turlari, xususan kurash, nafaqat sport sohasidagi yutuqlarni ta'minlash, balki yosh avlodni ma'naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalashda ham muhim tarbiya vositasi sifatida e'tirof etilmoqda.

Milliy kurash o'zining chuqur tarixiy ildizlari bilan birga, o'ziga xos texnik-taktik boyligi, estetik ifodasi va xalq ruhiyatini aks ettiruvchi uslublari bilan alohida ajralib turadi. So'nggi yillarda ushbu sport turiga bo'lgan e'tibor oshib borayotganiga qaramay, mutaxassislar tayyorlashda zamonaviy pedagogik yondashuvlar, ilmiy asoslangan uslubiy tamoyillarni joriy etish zarurati dolzarbligicha qolmoqda.

Shu munosabat bilan milliy kurash bo'yicha yuqori malakali sportchilar, murabbiylar hamda mutaxassislar tayyorlashda ilg'or xalqaro tajribalardan samarali foydalanish, sport pedagogikasi nazariyalari va milliy an'analarni

uyg'unlashtirgan ilg'or uslubiy tizimlarni ishlab chiqish muhim masalalardan biriga aylandi.

Mazkur maqolada milliy kurash sohasida kadrlar tayyorlashning amaldagi tizimi tahlil qilinib, mavjud muammoli jihatlar aniqlangan. Shuningdek, yangi metodik yondashuv asosida ishlab chiqilgan texnologiyaning afzalliklari ilmiy-uslubiy jihatdan asoslab berilgan hamda uning amaliy ahamiyati ochib berilgan.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Milliy kurash sport turining kelib chiqish tarixi, musobaqa qoidalari, asosiy texnika-usullari hamda mashg'ulotlar olib borish metodikasi keng ilmiy yoritilgan. Mazkur manbalarda sportchilarni tayyorlash jarayonida muhim rol o'ynovchi texnik va taktik harakatlarning mazmuni, ularning metodik izchilligi va musobaqaga tayyorgarlik rejalarining bosqichma-bosqich tuzilishi atroflicha tahlil qilingan [2].

Tadqiqotda sport pedagogikasiga oid asosiy prinsiplar - uzluksizlik, bosqichlilik, individuallashtirish va kompleks yondashuv chuqur tahlil etilgan bo'lib, muallif sport mashg'ulotlarining ilmiy-nazariy asoslarini keng yoritadi.

Ushbu manbalar milliy kurash sohasida yuqori malakali mutaxassislar tayyorlashda zamonaviy metodik yondashuvlarni shakllantirish, tayyorgarlik dasturlarini tuzish va ularni ilmiy jihatdan tahlil qilishda muhim uslubiy manba sifatida xizmat qiladi [3].

Sportchilarning psixologik barqarorligi, stress holatlariga qarshi tura olish qobiliyati va musobaqa sharoitlariga moslashuvi bilan bog'liq omillar ilmiy asosda yoritilgan. Muallif psixologik tayyorgarlik sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishini asoslab beradi. Shu bois, mazkur

1-Jadval

Kurashchilarning jismoniy sifatleri

№	T/r	Asosiy mazmuni va ilmiy yondashuvi	Tadqiqotda yo'nalishi	Tavsiya shaklidagi xulosa
1		Milliy kurash texnikasi, uslublari, mashg'ulot tuzilishi va bosqichlari	Nazariy asos, texnik tayyorgarlik	Kurash texnikasi o'rgatishda amaliy darslar mazmunini shu asar asosida ishlab chiqish lozim.
2		Sport pedagogikasining ilmiy prinsiplari, bosqichlilik va uzluksizlik tamoyillari	Metodik asos, yillik tayyorgarlik rejalari	Metodik tizimda sport pedagogikasining zamonaviy prinsiplarini integratsiyalash tavsiya etiladi.
3		Sportchilarning ruhiy tayyorgarligi, motivatsiyasi, stressga chidamlilik	Psixologik tayyorgarlikni oshirish	Mashg'ulotlarga psixologik treninglarni qo'shish orqali kurashchilarda barqarorlikni oshirish mumkin.
4		Jismoniy sifatlarni baholash metodikasi, test va mezonlar	Eksperiment natijalarini baholash	Jismoniy tayyorgarlik monitoringi uchun aniq mezonlardan foydalanish samaradorlikni oshiradi.
5		Milliy sport turlariga xos metodikalar, murabbiy-sportchi o'zaro munosabatlari	Murabbiylik faoliyati, mashg'ulotni rejalashtirish	Murabbiylarning kasbiy tayyorgarligi milliy kurashda asosiy omil sifatida ko'rib chiqilishi kerak.

Tadqiqotning maqsadi milliy kurash sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda zamonaviy va ilmiy asoslangan uslubiy yondashuvlarni joriy qilish orqali mutaxassislar tayyorlash sifati va samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi. Metodologik asos sifatida sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, kasbiy ta'lim konsepsiyalari va psixologik-pedagogik yondashuvlar xizmat qilgan. Tadqiqotning asosiy yo'nalishlari sifatida milliy kurash bo'yicha mutaxassislar tayyorlash tizimidagi mavjud holatni o'rganish, muammolarni aniqlash va ularga yechim sifatida ilgari surilgan uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish belgilandi.

Tadqiqotda qo'llanilgan asosiy metodlar quyidagilardan iborat:

Nazariy tahlil: milliy kurashga oid ilmiy-adabiy manbalar, mavjud o'quv dasturlari, davlat standartlari va sport nazariyasi adabiyotlari tahlil qilindi;

Empirik metodlar: kuzatish, suhbatlar, so'rovnomalar va amaliy mashg'ulotlar orqali faktik ma'lumotlar to'plandi;

Tajriba-sinov yondashuvi: amaliy tajribalar asosida ilgari surilgan yangi uslubiy yondashuvlar tatbiq etildi;

Statistik tahlil: tajriba jarayonida olingan natijalarni ilmiy asosda baholash uchun statistik usullar qo'llanildi.

Tadqiqot doirasida tashkil etilgan tajriba guruhi sport yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalari talabalari orasidan shakllantirildi, nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulotlar asosida shug'ullanuvchi talabalarni o'z ichiga oldi. Tajriba bir yillik tayyorgarlik davrini qamrab oldi.

Nazariy asoslar milliy kurash bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda quyidagi yo'nalishlarga tayanadi:

adabiyot milliy kurashda psixologik tayyorgarlik tamoyillarini ishlab chiqishda asosiy nazariy manba sifatida qo'llanilgan [4].

Shuningdek, kurashchilarning jismoniy sifatlari - kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlik kabi ko'rsatkichlarini baholash mezonlari, ularning mashg'ulotlar samaradorligiga ta'siri ilmiy tahlil etilgan. Har bir jismoniy sifat uchun ishlab chiqilgan me'yoriy ko'rsatkichlar tadqiqotda eksperimental natijalarni baholash mezonlari sifatida foydalanilgan [5].

Sport pedagogikasi nazariyasi: mashg'ulotlarni tashkil etishda didaktik tamoyillar, uzluksizlik, individuallashtirish va kompleks yondashuvga tayaniladi. Bu esa sportchining jismoniy, psixologik, texnik va ijtimoiy jihatdan rivojlanishini ta'minlaydi;

Texnik va taktik tayyorgarlik: sportchining faolligi, texnik ko'nikmalari va strategik fikrlashi milliy kurashga xos harakatlar orqali shakllanadi. Bu jihatlar musobaqaga puxta tayyorgarlik ko'rishning asosi hisoblanadi;

Psixologik tayyorgarlik nazariyasi: sportchining ruhiy bardamligi, stress holatlarida o'zini tutish ko'nikmalari muhim omil sifatida qaraladi. Shu sababli, bu yo'nalish mutaxassis tayyorlash jarayonida alohida o'rin egallaydi;

Integratsiyalashgan yondashuv: nazariy bilimlar va amaliy mashg'ulotlarni uyg'unlashtirish, ilg'or sport texnologiyalari va raqamli vositalardan foydalanish o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, milliy kurash bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda nazariy bilimlar va zamonaviy uslubiy yondashuvlarning integratsiyasi, sportchilarning salohiyatini to'laqonli ochib berish hamda sport ta'limi sifatini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

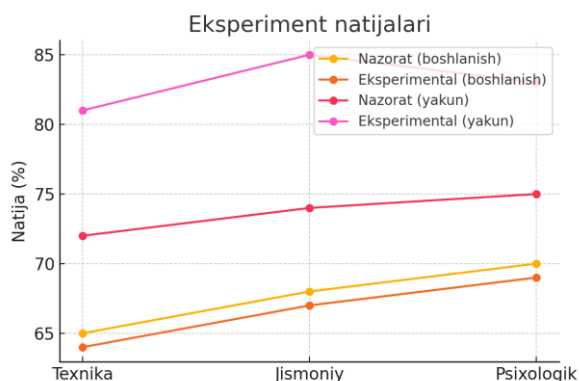
Tahlil va natijalar. Takomillashtirilgan metodika asosida mashg'ulotlar olib borilgan tajriba guruhi talabalari nazorat guruhiga nisbatan yuqori ko'rsatkichlarga erishdi. Tajriba natijalari ilmiy-statistik jihatdan asoslab berilgan bo'lib, ularning samaradorligi quyidagi jadval orqali ifodalangan.

2-Jadval

Mashg'ulotlar samaradorligi

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (boshlanish)	Nazorat guruhi (yakun)	Tajriba guruhi (yakun)
Kurash texnikasi (%)	65	64	72	81
Jismoniy tayyorgarlik (%)	68	67	74	85

Psixologik holat (%)	70	69	75	83
----------------------	----	----	----	----



Tadqiqot natijalari. Tadqiqot doirasida tajriba guruhi ishtirokchilari bilan milliy kurash sport turi bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda takomillashtirilgan uslubiy yondashuvlar amaliyotga tatbiq etildi va ularning samaradorligi nazorat guruhi ko'rsatkichlari bilan solishtirilib baholandi. Tajriba bir yillik o'quv-mashg'ulot davrini o'z ichiga olib, quyidagi ijobiy natijalar qayd etildi:

Kurash texnikasini egallash darajasi 64 foizdan 81 foizgacha oshib, 17 foizli ijobiy o'sishni ko'rsatdi;

Jismoniy tayyorgarlik darajasida 18 foizli yaxshilanish kuzatilib, dastlabki 67 foiz ko'rsatkich 85 foizgacha yetdi;

Psixologik tayyorgarlik darajasi 14 foizga oshib, 69 foizdan 83 foizgacha ko'tarildi.

Shuningdek, tajriba guruhi ishtirokchilarida texnik-taktik harakatlarni tez va aniq bajarish, muvozanatni saqlash, qaror qabul qilish tezligi kabi ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi. Ushbu natijalar tajribaviy metodikaning o'quv-mashg'ulot jarayoniga samarali ta'sir ko'rsatganligini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

Xulosa va takliflar. O'tkazilgan tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, milliy kurash sport turi bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda qo'llanilayotgan amaldagi metodik yondashuvlar o'z samaradorligini yo'qotmoqda va zamonaviy sport talablari hamda xalqaro tajriba darajasiga mos kelmayapti. Shu munosabat bilan milliy kurashning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda sportchilarning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik jihatlarini o'zaro integratsiyalashgan, bosqichma-bosqich rivojlantirishga asoslangan yangilangan metodik tizim ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o'tkazildi.

Tajriba-sinov ishlarining natijalari taklif etilgan metodikaning samaradorligini isbotladi. Xususan, tajriba guruhi ishtirokchilarida kurash texnikasini egallash, jismoniy sifatlar va musobaqalarga tayyorgarlik holati hamda kasbiy kompetensiyalar bo'yicha ko'rsatkichlar an'anaviy metodika asosida shug'ullangan nazorat guruhi vakillariga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'ldi.

Shundan kelib chiqib aytish mumkinki, milliy kurash sport turi bo'yicha kadrlar tayyorlash jarayonini takomillashtirishga qaratilgan yangi yondashuv ilmiy-nazariy asosga ega bo'lgan, amaliy tajribada o'zini oqlagan pedagogik texnologiya sifatida e'tirof etilishi mumkin. Uni sport yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalarida joriy etish dolzarb va istiqbolli yo'nalishdir.

Shu bilan birga, milliy kurashni o'qitish metodikasini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida yanada rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan:

Sport ta'limi muassasalarida takomillashtirilgan o'quv dasturlarini amaliyotga keng joriy qilish;

Kurash mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik komponentlarini (motivatsiya, o'zini boshqarish, stressga bardoshlilik) tizimli ravishda tatbiq etish;

Sportchilarning yillik tayyorgarlik rejasiga individual yondashuv asosida bosqichma-bosqich rivojlantirish tamoyillarini kiritish;

Milliy kurash bo'yicha masofaviy ta'lim kurslari va uslubiy qo'llanmalarni elektron platformalarda ishlab chiqish va tatbiq etish zarur.

Mazkur takliflar milliy sport turlarini zamonaviy sport ta'limi tizimida rivojlantirishda muhim amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 3-maydagi PQ-3703-sonli qarori.
2. Karimov B. va boshqalar. "Kurash asoslari". – Toshkent, 2020.
3. Temirov N. "Sport pedagogikasining nazariy asoslari". – Toshkent, 2019.
4. Xolmatov U. "Sportchilar psixologik tayyorgarligi". – Andijon, 2021.
5. Islomov S. "Kurashchilar jismoniy tayyorgarligini baholash". – Jismoniy tarbiya va sport, 2022.
6. Xolmatov U. Sportchilar psixologik tayyorgarligi. – Andijon, 2021.
7. Karimov B. va boshqalar. Kurash asoslari. – Toshkent: O'quv qo'llanma, 2020.
8. Raximov I. Milliy sport turlari bo'yicha metodika. – Samarqand, 2021.