

Anvar AMIROV,
O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti o'qituvchisi

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti professori J.Eshnazarov taqrizi asosida

KURASHCHILAR MUSOBAQASI VA MASHG'ULOTLARNI NAZORAT QILISH

Annotatsiya

Kurashchilar musobaqasi va mashg'ulotlarni nazorat qilishkurashda "modellash" atamasi sportchi kurashchilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyatini nazorat qilish usuli sifatida ishlatilgan, dastlabki tayyorgarlik guruhida birinchi, ikkinchi, uchinchi tayyorgarlik bosqichidagi kurashchilarning musobaqa faolligini baholash individual sport mahoratini oshirish uchun indikativ standartlarni aniqlash imkonini berdi. Individual uslubning shakllanishi polvonning gilamdagi harakatlarining individual o'ziga xosligini ochib berish, amalga oshirilishi, taktik harakatlarni qo'llash natijasida g'alabali natijaga olib keladi.

Kalit so'zlar: Kurashchilar musobaqasi, kurash mashg'ulotlari, raqobat faoliyati, taktik-texnik tayyorgarlik, kurash taktikasi, kurash reaksiya tezligi, texnika, taktik harakatlar.

КОНТРОЛИРОВАТЬ СОРЕВНОВАНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ

Аннотация

Контролировать соревнования и тренировки борцов.в борьбе термин «моделирование» использовался как метод контроля соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов-борцов, оценка соревновательной деятельности борцов на первом, втором и третьем этапах подготовки в группе предварительной подготовки производилась можно определить ориентировочные нормативы совершенствования индивидуального спортивного мастерства. Формирование индивидуального стиля приводит к победному результату в результате выявления индивидуальности действий борца на ковре, их реализации, применения тактических действий.

Ключевые слова: Соревнования борцов, борцовская подготовка, соревновательная деятельность, тактико-техническая подготовка, тактика борьбы, скорость борцовской реакции, приемы, тактические действия.

SUPERVISE WRESTLERS' COMPETITION AND TRAINING

Annotation

Supervise wrestlers' competition and training in wrestling, the term "modeling" was used as a method of controlling the competition and training activities of athletes-wrestlers, the assessment of the competitive activity of wrestlers in the first, second, and third stages of training in the preliminary training group made it possible to determine indicative standards for improving individual sports skills. The formation of an individual style leads to a winning result as a result of revealing the individuality of the wrestler's actions on the mat, their implementation, and the use of tactical actions.

Keywords: Wrestlers competition, wrestling training, competitive activities, tactical and technical training, wrestling tactics, wrestling reaction speed, techniques, tactical actions.

Kirish. Kurashchilar musobaqasi va mashg'ulotlarni nazorat qilishda raqobatli faoliyat sharoitida sport mahoratining ahamiyatlilik darajasini tavsiflovchi muhim ko'rsatkichlardan biri tadqiqotchilar individual taktik-texnik tayyorgarlik deb nomlanadi. Ta'kidlaganidek individuallashtirishning bu tomoni. Kurashning birinchi yillaridan boshlab eng jiddiy e'tibor berish kerak. Bu tajriba shuni ko'rsatadiki bu kurashchilar mashg'ulotlar jarayonida toj texnikasi, uning zaif tomonlariga ko'proq vaqt ajratiladi va shu bilan raqobat faolligining prognostik koeffitsientining taktik va texnik "zaxirasini" shakllantirdilar.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Kalmykov S.V. Yuqori toifali kurashchilarni tayyorlash bo'yicha boshqaruv strategiyasi O'zbek nashriyoti 2004y. Kalmykov S.V. Kurashchilarning raqobat faoliyati taktikasi (pedagogik va etnopsixologik jihatlar O'zbek nashriyoti, 2000y mavzuga oid adabiyotlarni tahlili turlicha yondashuvlarni e'tiborga olgan holatda adabiyotlarni foiz xususiyatini hisobga olib borishda texnik va taktik operatsiyalari harakatlardagi farqlar nafaqat vosita tuzilishida muammoga oid ilg'or ilmiy-amaliy fikr, sport adabiy manbalarining mavjud ma'lumotlari oddiydan yuqori toifali polvongacha bo'lgan sportchilarni tahlil qilish va mashg'ulotlarni tahlil qilish.

Raqobat faoliyatini modellashtirish buraqobat faoliyati sharoitida vosita harakatlarini tahlil qilish natijalari vosita mahorati tarkibiga kiradigan turli omillarning o'zaro bog'liqligining qat'iy qonuniyatlarini qayd etishga imkon beradi. Shunday qilib vosita mahoratini amalga oshirish imkoniyati funksional jihatdan hujum qiluvchi kurashchi va hujumga uchragan kurashchining xususiyatlarini (morfoloqik, jismoniy, aqliy, genetik, taktik muammolarni hal qilish sifati) tavsiflovchi bir qator tashqi omillar omillarga bog'liq. Bu holatlar kurashchining harakatlarini ziddiyatli qarama-qarshilikda rivojlanadigan shaxslararo munosabatlarni, o'zini o'zi qadrlash darajasini va boshqalarni ongli ravishda o'zlashtirgan individual xususiyatlarini batafsilroq o'rganishni talab qiladi. Taktik harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish shakllaridan biri bu modellashtirishdir. Kurashda "modellash" atamasi kurashchilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyatini nazorat qilish usuli sifatida ishlatilgan. Tizimli yondashuv bilan modellashtirish maqsadlarni belgilash vazifalarni izchil amalga oshirish va yakuniy maqsadga erishish tamoyilini o'z ichiga oladi, individual yondashuv bilan modellar raqobatdosh qarama-qarshilik epizodlari, vaziyatlarini modellashtirish vositasidir. "Eng kuchli" kurashchi A.A modeli asosida. Novikov biz sportchi-kurashchining xulq-atvor faoliyatini baholash uchun uch darajali ko'rsatkichga ega modelni ishlab chiqdik. 1) uning psixomotor va harakat faolligi darajasi; 2) jangovar harakatning aniq dinamik sharoitida taktik va texnik muammolarni hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish darajasi; 3) raqobatli kurash o'tkazish uslubini shakllantirish xususiyatlari[2].

Raqobat kurashining stilistik o'tkazilishini shakllantirish birinchi darajali modelning muhim tarkibiy qismlari psixomotor faollik va jismoniy faoliyatdir. Ular tananing etnogenetik moyilligini, psixofunksional va morfoloqik barqarorligini, uning mashg'ulotlarga va raqobatbardosh yuklamalarga moslashishini (bajarilgan texnikalar hajmi, samaradorligi, harakatlarning o'zgaruvchanligi, faollik, ratsionallik, reaktivlik, axloqiy va irodaviy barqarorlik motivatsiya va boshqalar) hisobga olgan holda baholanishi kerak. Shunday qilib, dastlabki tayyorgarlik guruhida birinchi, ikkinchi, uchinchi tayyorgarlik bosqichidagi kurashchilarning musobaqa faolligini baholash individual sport mahoratini oshirish uchun indikativ standartlarni aniqlash imkonini berdi (1,2,3-jadvallar). Aniqlangan indikativ standartlar o'qish yillari bo'yicha taktik va texnik ko'nikmalarni maqsadli takomillashtirishning mazmun asoslarini belgilab berdi:[3].

Tahlil va natijalar:

1-jadval

Mashg'ulotning birinchi yilidagi kurashchilarning turli xil motorli faoliyat ko'rinishlariga ega bo'lgan guruhlardagi raqobat faoliyatining qiyosiy tavsifi.

Motor faoliyatining namoyon bo'lish xususiyatlarining ko'rsatkichlari	Raqobat faoliyati uslublari		
	Portlovchi	Temp	yuqori tezlik
Texnikaning samaradorligi	0,45 - 0,55	0,35-0,45	0,35-0,45
Himoyaning ishonchligi	0,40 - 0,50	0,40 - 0,50	0,45-0,55
Turli xil transport vositalari	0,35 - 0,45	0,25-0,35	0,20-0,30
Hujum oralig'i.	55-75	70-90	50-70

2-jadval

Mashg'ulotning ikkinchi yilidagi kurashchilarning harakat faolligining turli uslublari bo'lgan guruhlardagi raqobatfaoliyatining qiyosiy tavsifi.

Motor faoliyatining namoyon bo'lish xususiyatlarining ko'rsatkichlari	Raqobat faoliyati uslublari		
	Portlovchi	Temp	yuqori tezlik
Texnikaning samaradorligi	0,55 - 0,60	0,40 - 0,50	0,40-0,50
Himoyaning ishonchligi	0,40 - 0,50	0,50 - 0,60	0,55-0,65
Turli xil transport vositalari	0,45 - 0,55	0,35 - 0,45	0,30-0,40
Hujum oralig'i, s.	50-70	65-85	45-65

3-jadval

Mashqning uchinchi yilidagi sportchi-kurashchilarning turli xil motorli faoliyat ko'rinishlariga ega bo'lgan guruhlardagi raqobat faoliyatining namunaviy xususiyatlari.

Motor faoliyatining namoyon bo'lish xususiyatlarining ko'rsatkichlari	Raqobat faoliyati uslublari		
	Portlovchi	Temp	yuqori tezlik
Texnikaning samaradorligi	0,55 - 0,65	0,45-0,55	0,45-0,55
Himoyaning ishonchligi	0,50-0,60	0,50-0,60	0,55-0,65
Turli xil transport vositalari	0,45 - 0,55	0,35 - 0,45	0,25-0,35
Hujum oralig'i, s.	45-65	60-80	40-60

Mashg'ulot ta'sirini va tuzatishni joriy etish uchun psixomotor va motorli faoliyatning muhim asosiy elementlarini aniqlashga asoslangan raqobat faoliyatining individual uslubini shakllantirish jarayonining xususiyatlari to'g'risidagi bilimlarni kengaytirish;

Kadrlar tayyorlashning har bir bosqichi uchun raqobatbardosh faoliyatning ob'ektiv qonuniyatlari va talablarini hisobga olgan holda individual Tuzilishini texnik maxoratini shakllantirishning uzoq muddatli dasturlarini ishlab chiqish;

Tayyorgarlik taktik elementlarini egallash va bu harakatlarni kurash va umuman musobaqalar sharoitida rivojlantirish hisobiga tik turgan holatda va yerda yakkama-yakka kurashni o'tkazish uchun toj texnikasining murakkab variantlarini ishlab chiqish;

Jalb etilgan shaxslarning etno-psixologik, jismoniy, funksional, tipologik yoki boshqa xususiyatlarini hisobga olgan holda ixtisoslashtirilgan o'qitish va takomillashtirish usullarini ishlab chiqish asosida individual faoliyat uslubini shakllantirish;

Individualfaoliyat uslubini unitakomillashtirish uchun ta'lim mashg'ulot jarayoniga maqsadli va samarali aylantirishni ta'minlash;

Passivlikni cheklash zonasidagi yoki gilam chetidagi to'xtash joylarida standart pozitsiyalarda yoki tik va yotgan kurashning dinamik sharoitida himoya va qarshi hujum harakatlarini bajarishning individual texnikasi bo'yicha ishlarning ulushini oshirish[3].

Jangning o'ziga xos dinamik holatida taktik va texnik muammolarni hal qilish ko'nikmalarini shakllantirishning ikkinchi komponenti jangning ekstremal sharoitida jang holatini to'g'ri baholash va qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan (ijodiy). Qobiliyat, aqliy va jismoniy qobiliyat, raqobatbardosh kurash uslubi uchun vosita salohiyati va ularning kurash sharoitida shakllanishi va o'zgarishi darajasi.

Modelning ushbu darajasi yosh sportchilar-kurashchilarda sinovdan o'tkazildi, bu esa ular chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichida temperament, xatti-harakatlarning stereotipi tufayli kurashning taktik va texnik qonunini tanlashda allaqachon afzallik ko'rsatishini aniqlashga imkon berdi, bu turli xil faoliyat uslubidagi sportchilarning uchta guruhini (shartli) ajratishga imkon berdi: portlovchi yuqori tezlik, temp va universal[1].

Birinchi guruh (portlovchi) texnik tayyorgarlikning yuqori darajasi bilan ajralib turadi, ular jangning o'rtacha sur'ati bilan ajralib turadi, ular davomida raqibga yaqinlashishga va o'rtacha pozitsiyani egallashga yo'l qo'ymaydi. Ikkinchi guruh yuqori tezlik-kuch tayyorgarligi, yuqori sur'at va harakatlarni bajarish ritmi bilan tavsiflanadi. Uchinchi guruh vakillari raqobatbardosh kurashning ikki tomonlama vaziyatlarida ko'rsatkichlarini yuqori darajada ta'minlash qobiliyati, aniq hujum uslubi bilan ajralib turadi. Generalistlar yuqori himoya sezgisi bilan ajralib turadi, ekstremal sharoitlarda ular o'zlarining tayyorgarligidan foydalangan holda kombinatsiyalarni o'ynash uchun turli xil variantlarni topa oladilar, ular turli masofalarda o'rta yoki yuqori pozitsiyada harakat qilishadi.

Ushbu konseptsiyaga muvofiq, o'qitishning boshlang'ich bosqichidan boshlab kamida uchta (portlovchi, tezlik, temp) raqobatbardosh faoliyat turlarini yaratish va keyinchalik ular o'zlashtirilgach, har birining mazmuniy xususiyatlarini izchil individuallashtirish zarurati tug'iladi va muayyan kurashchining individual imkoniyatlari, qobiliyatiga asoslangan model.

Kurashning stilistik xatti-harakatlarini shakllantirishning uchinchi komponenti mashg'ulot va raqobat faoliyati sharoitida

vosita ko'nikmalari va qobiliyatlarini egallash darajasi bilan tavsiflanadi: a) qarama-qarshilik sharoitida harakat, harakatlarini avtomatlashtirish; b) raqobat kurashi sharoitida turli raqiblar bilan harakatlarning takrorlanishi; v) sport natijalariga erishishda barqarorlik, ko'pqirralilik, samaradorlik va ishonchlilik[1].

Takomillashtirishning texnologik jarayoni asosan moslashuvchan individual yondashuv asosida amalga oshiriladi, bu sportning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan pedagogic vositalarni farqlash deb tushuniladi mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklamalar orqali ko'p sonly turli dinamikalarni o'z ichiga olgan holda muhim fazilatlar.

Amalga oshirilgan harakatlarning o'zgaruvchanligi jangovar jang san'atlari sharoitida, kurashchi fikrlash jarayonining aksini, jang tezligi va ritmini nazorat qilishni aniq tashkil qilganda amalga oshiriladi. Jang o'tkazishning shakllangan ko'nikmalarining barqarorligi, uni o'tkazishning individual uslubining mavjudligi sport mahoratining malaka darajasiga ta'sir qiladi va maqsadli tayyorgarlik tizimini (muvoziqlashtirilgan boshqaruv va nazorat) belgilaydi, ular tomonidan ta'minlanadi:

Kurashchilarni tayyorlash bilan shug'ullanuvchi metodistlar, murabbiylar, shifokorlar, massajterapevtlari, tadqiqotchilarning operativ diagnostika ma'lumotlari;

mashg'ulotlarning borishini va taktik-texnik ko'nikmalarni shakllantirish dinamikasini nazorat qilish.

Bunday holda, individual yondashuv bilan biz raqobatbardosh kurash o'tkazish uslubining maqsadli shakllanishini tushunamiz, uning kechiktirilgan natijasi sport mahoratining individual sifatli o'ziga xosligini rivojlantirishdir. Individual uslub deganda xulq-atvornig har qanday individual uslubi emas, balki raqobat faoliyatining eng yaxshi natijalarini belgilovchi usullar tizimi tushuniladi, unda ma'lum bir shaxsning kuchli vazifalaridan maksimal darajada foydalanishga qaratilgan optimal uslub yaratiladi, zaiflar uchun kompensatsiyalarni taktik va texnik tayyorgarlikning turli jihatlarini maqsadli tuzatish quyidagilarni o'z ichiga oladi:[2]

1) kurashchining barcha tarkibiy qismlarida, shu jumladan sog'lig'ining holati, jismoniy rivojlanishi, psixomotor barqarorligi, tananing moslashuvchan qobiliyatini oshirish bilan bog'liq bo'lgan individual sport iste'dodini hisobga olish, mashg'ulot yuklamalari, kurashning taktik va texnik arsenalini o'zlashtirish uchun vosita salohiyati, raqobatbardosh kurashning ekstremal sharoitida improvizatsiya qilish qobiliyati;

2) etnik-madaniy va etno-psixologik xususiyatlarni hisobga olgan holda muayyan sportchi-kurashchi uchun mashg'ulotlarni individuallashtirishning uzoq muddatli rejasini ishlab chiqish (individual tayyorgarlik dasturini tuzish);

3) kurashchilarning musobaqa faoliyatining namunaviy xususiyatlari (psixofunksional, jismoniy, taktik, kotexnik va boshqalar) ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda, har bir sport turi bo'yicha vositalarni (jismoniy mashqlar, mashg'ulot asboblari va boshqalar) individuallashtirish. ta'lim bosqichi; [4]

4) texnik mahoratni, janglarning taktik xilma-xilligini, psixologik va jismoniy barqarorlikni oshirish;

5) maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Xulosa va takliflar. Kurashchilar musobaqasi va mashg'ulotlarni nazorat qilishda individual uslubning shakllanishi kurashchining gilamdagi harakatlarining individual o'ziga xosligini ochib berishda faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini funksional, jismoniy va texnik jihatdan harakati darajasiga rivojlantirish uchun maxsus usullardan foydalanish natijasida amalga oshirilishda taktik harakatlarni qo'llash natijasida g'alabali natijaga olib keladi shunday qilib, kurashchi sportchilarning tayyorgarligini modellashtirishning maqsadli yo'nalishlaridan biri bu kurashchining individual qobiliyatlarini ochib berishdan iborat bo'lib, raqobat faoliyati sharoitida taktik fikrlash namoyon bo'ladi, bunda kurashning barqarorligi va samaradorligi ta'minlanadi. raqobatli kurash o'tkazishning taktik va texnik tayyorgarlikning turli jihatlarini maqsadli tuzatish.

ADABIYOTLAR

1. Kalmykov S.V. Yuqori toifali kurashchilarni tayyorlash bo'yicha boshqaruv strategiyasi O'zbek nashriyoti 2004y.
2. Kalmykov S.V. Kurashchilarning raqobat faoliyati taktikasi (pedagogik va etnopsixologik jihatlar O'zbek nashriyoti, 2000y
3. Gaskov A.V. Malakali sportchilar kurashchilarni tayyorlash muammolari va istiqbollari: O'zbek nashriyoti. 2005y.
4. Varlamov G.B. Sportchi-kurashchi individual faoliyat uslubining etnik xususiyatlari G.B. Varlamov, A.I. Batuyev, K.V. Baldayev FGOU BSHA nashriyoti, 2006y.