
ERKIN KURASHCHILARDA TRENIROVKA MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada erkin kurashchilarda trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlari, hamda yosh erkin kurashchilarning, o'quv trenirovka mashg'ulotlari rejalashtirish ijtimoiy-pedagogik muammo ekanligini o'rganish. Bundan tashqari kurashning jahon sport mahorati saviyasining jadal yuksalib borishi, uning harakatchanligini oshirish sport yutuqlari bog'liq bo'lgan mashg'ulotlarning barcha jabhalarini takomillash borasida so'z boradi.

Kalit so'zlar: ruhiy psixalogik tayyorgarlik, musobaqa, mudofaa va qarshi hujum, kurash, individual tayyorgarlik tizimlari, trenirovka, pedagogik mahorat, erkin kurash.

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ МАСТЕРСТВА БОРЦА ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности планирования тренировочных занятий у борцов вольного стиля, а также изучение социально-педагогической проблемы планирования тренировочных занятий молодых борцов вольного стиля. Кроме того, речь идет о стремительном повышении уровня мирового спортивного мастерства борьбы, повышении ее мобильности, совершенствовании всех аспектов подготовки, от которых зависят спортивные достижения.

Ключевые слова: психологическая подготовка, соревнование, защита и контратака, борьба, системы индивидуальной подготовки, тренировки, педагогическое мастерство, вольная борьба.

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CRITERIA FOR THE SKILL OF A FREE WRESTLER IN MODERN CONDITIONS

Annotation. In this article, the study of the specifics of planning training sessions in freestyle wrestlers, as well as the planning of young freestyle wrestlers, training exercises is a socio-pedagogical problem. In addition, the rapid rise of the level of world sports skills of wrestling, its increase in mobility are spoken of in improving all aspects of training on which sports achievements depend.

Key words: mental psychological training, competition, defense and counterattack, struggle, individual training systems, training, pedagogical skills, freestyle wrestling.

Kirish. O'zbekiston mustaqil Davlat maqomiga erishgandan so'ng qisqa davr ichida barcha soxalar kabi jismoniy tarbiya va sport yunalishida xam asrlarga teng progressiv o'zgarishlar ro'y berdi, "Olimpiya cho'qqilarini zabt etishga qodir" isloxatu-bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi futbolini rivojlantirish tashkiliy assotsiatsiyasi va tamoyillarini tubdan o'zgartirish va qayta tashkil qilish, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari, "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari", "Sog'lom avlod" davlat dasturi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning yangi tahriri, "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil qilish" kabi qonuniy hujjatlar, bundan tashqari sport kurashi ham, birinchi prezidentimiz e'tiborlaridan chetda qolmadi, 2012-yil 24-sentyabr, PQ-1822-son Respublikamizda kuchli maktabga ega bo'lgan hamda Olimpiya o'yinlari va xalqaro musobaqalarda yuqori-natijalarga erishgan sport kurashini olimpiya sport turlaridan biri sifatida yanada keng rivojlantirish, iqtidorli yoshlarni erkin va yunon-rum kurashi bilan muntazam shug'ullanishga faol jalb

etish, ularning sport mahoratini oshirish hamda murabbiy kadrlarning salohiyatini oshirish va rivojlantirish, shu asosda mamlakatimiz terma jamoalari uchun ishonchli zaxirani shakllantirish borasida zarur shart-sharoitlar yaratish to'grisida Prezident qarorini joriy qilinishi, buning natijasida kurashning barcha turlarida sezilarli darajada yuksalishni ko'rishimiz mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Respublikamizda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport kurashi nazariyasi, sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari, sport kurasi mashg'ulotlarinig uzviyligini ta'minlashning nazariy va metodologik asoslari bo'yicha Salomov R.S., A.Q.Atayev, Alixanov F.A, Yusupov K.T., Nurshin J.M. va boshqa tadqiqotchi olimlar nazariy va amaliy jihatlarini yoritgan. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish, jismoniy tarbiya bo'yicha darsdan tashqari mashg'ulotlar, turli hududlarda bolalar sportini rivojlantirish, sport kurashi bo'yicha o'quv trenirovka mashg'ulotlarni tashkil etish, sport kurashi mashg'ulotlarini rejalashtirishning alohida o'ziga xos xususiyatlari kabi masalalar yuzasidan T.Usmonxo'jaev, R.Salamov, Sh.Xonkeldiev, A.Abdullayev, Sh.A.Mirzakulov, N.A.Azizovlar ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Sport trenirovkasini rejalashtirish - bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqssimlashdir.¹⁵

So'nggi paytlarda sport kurashida trenirovka jarayonini rejalashtirish to'g'risidagi tasavvurlar ancha o'zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro kurash federatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq.

Tahlil. Hozirgi paytda katta tajriba materiali to'plangan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida nagruzkalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning etakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli trenirovka tuzilmasini optimallashtirish va optimal trenirovka dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda.

Trenirovka jarayonini rejalashtirish - bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Sport kurashida o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli - bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik - trenirovka mikrotsikli uchun;
- tezkor - bir mashg'ulot uchun.

Kurashchilarning ko'p yillik trenirovkasiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli trenirovka vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Sport trenirovkasining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik trenirovka maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Trenirovkaning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalariga qo'llaniladigan vositalar va trenirovka nagruzklarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va nagruzkalar

o'lchamlarining umumiy yig'indisi, trenirovka nagruzklariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

K.V.Gradoplovning fikricha, musobaqa oldi tayyorgarligi qo'yiladigan asosiy talab, u iloji boricha musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan bo'lganligidir.

Asosiy musobaqalarga tayyorgarlikning zinachasimon tizimsi maqsadga muvofiqdir, deb A.A.Lavrov hisoblaydi. Uch bochqichli tayyorgarlikni tashkil qilish quyidagilarni:

- jismoniy tayyorgarlik va texnik taktik mahoratni takomillashtirish bosqichi (2-3 mikrotsikl), o'tish mikrotsikli;
- MJT va shaxsiy texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bosqichi (2-3 mikrotsikl), o'tish mikrotsikli;
- maxsus tayyorgarlik va shaxsiy texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bosqichi (2-3 mikrotsikl).

Ba'zi bir mutaxassislarni fikricha shunga o'xshasha tayyorgarlik shakllarini amaliyotga, yuqori malakali kurashchilarni terma jamoalarida, qo'llash musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonini samaradorligini, sportchilarni tayyorgarligini diagnostika qilishga imkon yaratadi.

Kurash amaliyotida ko'p hollarda mashg'ulot mikrotsikli bir hafta bo'lib u: haftaning birinchi, ikkinchi, uchinchi, beshinchi va oltinchi kunlarida mashg'ulot mashg'ulotlari o'tkaziladi, to'rtinchi kun – hammom, ettinchi kun – dam olish bo'ladi.

Oxirgi vaqtda musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonini jadallashtirish (intensifikatsiyalash) tendentsiyasi ko'zga tashlanmoqda. Kunda uch mahal mashg'ulot (bunga ertalabki sayr ham kiradi) o'tkazish hamda ko'pgina tadqiqotchilar fikr bildirmoqdalar. Adabiyotlarda haftalik mikrotsiklda mashg'ulot yuklamasini hajmi qancha bo'lishligi aniq sonlarda keltirilgan. Musobaqa oldi tayyorgarligini birinchi bosqichida O.P.Florov har biri 2 soatdan iborat mashg'ulot mashg'ulotlarini haftasiga 12 soatni tashkil qilishi; ikkinchi bosqichda – kuniga 4 - 4,5 soat, umuiy hajmi – 24 – 26 soatni tashkil qilishi ulardan 10 soat jismoniy tayyorgarlikni, 12 soat texnik-taktik mahoratni takomillashtirishga ajratilgan bo'lishi lozim.

Yu.V. Verxoshanskiyning tayakidlashicha, trenirovka mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va dasturlash, ayniqsa, tayyorgarlik davrida sportchilarning psixik yuklamalarga bo'lgan moslashish jarayonlari qonuniyatlariga tayanish, «psixik holat-yuklamala-reaktsiya-tiklanish» kabi o'zaro bog'liklikni hisobga olish va aytib o'tilgan bog'liklik asosida yuklamalarni tuzatishni amalga oshirgan holda asosiy strategik chiziqdan borishga so'zsiz amalqilish lozim.

L.P. Matveevning fikricha, sport trenirovkasini takomillashtirish quyidagi muammolarga duch keladi:

1. trenirovka mashg'ulot jarayoninng rejadagi va amaldagi parametrlari o'rtasidagi tafovut darajasini aniqlash muammosi.
2. trenirovka mashg'ulotining rejalashtiriladigan, o'lchanadigan tarkibi tanlash, trenirovka mashg'ulot parametrlari, ularning dinamikasi, o'lchamlari, rejalashtirilgan trenirovka mashg'ulot sikllari va davrlarini aniqlash muammosi.
3. trenirovka mashg'ulot jarayonida kichik, o'rta va katta trenirovka mashg'ulot sikllari doirasida rejalashtirish hamda nazorat qilishning o'zaro uzviy bog'likligini tashkil qilish muammosi.
4. trenirovka mashg'ulot jarayonini tashkil qilish zamonaviy kompyuter texnologiyalarni joriy etish muammosi.

A.A. Novikov, A.O. Akopyan va G.A. Sapunovlar yakka kurash turlari quyidagi nazorat tizimini tashkil etish taklif qiladilar: tayyorgarlik faoliyatini tekshirish (TFT), bosqichli kompleks tekshirish (BKT) va joriy (kundalik) tekshirish (JT).

Bundan turdagi nazorat tashkil qilish bir qator uslubiy qonunlarni hisobga olish lozim. Bunda sekin va tez o'zgaruvchan tavsiyaga ega bo'lgan modellar bo'yicha tavsiflarni to'plash eng asosiy hisoblanadi.

Sekin o'zgaruvchan tavsiflar – bu texnik-taktik maxorat (TTM), organizmning ba'zi bir tizimlarning funktsional tayyorgarligi, maxsus tezkor-kuch, ruhiy va boshqa tavsiflar.

Sekin o'zgaruvchan tavsiflarni nazorat qilish BKT dasturi bo'yicha yiliga 3-4 marta amalga oshiriladi.

Tez o'zgaruvchan tavsiflar – bu shunday tavsiflarki, ularning mazmuni bita trenirovka mashg'ulot yoki qisqa trenirovka mashgulot siklida muhim darajada o'zgaradi.

Ammo trenirovka mashgulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat kilish dasturi jiddiy kayta ishlanishga muxtojdir. Bu erda xalkaro musbakalar takvimi, TF ning indevidual xususiyatlari,

organizmning turli xil yunalishdagi yuklamalarga bulgan moslashini xisobga olish lozim. Yukorida bildirilgan fikrlardan xulosa kilib aytish mumkinki, umumiy muammoni xal etish kuyidagi tadbirkotni utkazishni takoza etadi:

1. Yosh erkin kurashchilarni trenirovka mashg'ulot va tayyorgarlik faoliyatlarni individual xususiyatlarini aniqlash.

2. Trenirovka mashg'ulot mikrotuzimlaridagi trenirovka mashg'ulot vositalari va yuklamalar tavsiflarining o'Ichamlarini tizimlashtirish hamda tasnivlashni amalga oshirish.

3. Trenirovka mashg'ulot mikrotuzimlarining optimal variantiligi asosida ukuv-trenioevka mashg'ulot jarayoni tizimlaridagi trenirovka mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish usiliyatini ishlab chiqish.

Yuqoridagi barcha adabiyotlar tahlili asosan yosh erkin kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklida o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimini rejalashtirish hamda takomillashtirish bo'yicha ta'kidlanmagan bo'lsa ham, bu fikrlardan oqilona foydalanish maqsadga muvofiqdir. Hozirgi zamon erkin kurashchilarda ham musobaqa va mashg'ulot yuklamalirini hajmi va shiddati sezilarli darajada oshganligi bilan tavsiflanadi. Shunga ko'ra o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish ko'proq yuqori natijalarga erishgan sportchilar tayyorgarligiga e'tiborni qaratgan holda rejalashtirilsa yosh erkin kurashchilarning natijalari ham ko'tarilardi. Mazkur reja asosida ularning tayyorgarligini takomillashtirish yuqori natijalarga erishishni yaqinlashtirardi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни. –Т.: Ўзбекистон. 2016 й.

2. О‘zbekiston Respublikasini birinchi Prezidenti “Oliy ta’lim muassalarining raxbar va pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi 12.06.2015 yildagi N 4732- sonli Farmoni.

3. Абдиев А.Н. Динамика сотояний борцов 16-17 лет на послетренировательном этапе ва процессе многоцикловой подготовки: Автограф дисс.канд пед.наук –Т, 1994, 24 с

4. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.

Internet saytlari

1. www.uzedu.uz (xtv.uz)
2. www.lex.uz
3. <http://www.gov.uz>
4. <http://www.norma.uz>