

YOSH ERKIN KURASHCHILARNING TAYYORGARLIK JARAYONIDAGI DOLZARB MUAMMOLARI

Satipov Bekzod Alisher og‘li, Urganch davlat universiteti “Yakka kurash” kafedrasi katta o‘qituvchisi, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

PROBLEMS OF YOUNG WRESTLERS IN THE PREPARATION PROCESS

Satipov Bekzod Alisher o‘g‘li, Senior Lecturer of the Department of “Single Struggle” of Urganch State University, Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Сатинов Бекзод Алишерович, преподаватель кафедры “Индивидуальная борьба” Ургенчского государственного университета, доктор философии по педагогическим наукам (PhD)



<https://orcid.org/0009-0003-7754-7645>

e-mail:

Satipov.92@mail.ru

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh erkin kurashchilar tayyorlashning dolzarb muammolarini aniqlash va yechimlarini topish bo‘yicha samarali chora-tadbirlarni ishlab chiqish yoritilgan.

Abstract: This article describes the development of effective measures to identify current problems and find solutions to the training of young wrestlers.

Keywords: sports training, technical and tactical training, selection and selection, load capacity, method, training quality.

Kalit so‘zlar: sport tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarlik, tanlash va saralash, yuklama hajmi va shiddati, usul, o‘rgatish ulubiyati.

Аннотация: В данной статье описана разработка эффективных мероприятий по выявлению актуальных проблем и поиску решений в подготовке юных борцов вольного стиля.

Ключевые слова: спортивная подготовка, технико-тактическая подготовка, отбор и ориентация, объём и интенсивность нагрузки, приём, методика обучения.

KIRISH. Jismoniy tarbiya va sportning barcha turlari insonning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, sportchilarda zarur bo‘lgan ruhiy muhitni yaratishning ko‘p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yuqoridir. Sog‘lom insonlarni tarbiyalashda yordam beradigan

sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o‘rin egallaydi. Shu jumladan, erkin kurash turlari ham O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimida o‘z o‘rniga ega.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zahirasi shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-

tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279-sonli qarorida davlatimiz tomonidan sport-ta'lim muassasalari faoliyatini yanada takomillashtirish, iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya)ning raqamlashtirilgan yangi tizimini joriy qilish, kuchli olimpiya zahirasini yaratish orqali sportchilarning Olimpiya va Paralimpiya, Osiyo va Paraosiy o'yinlarida, Jahon chempionatlarida va boshqa yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi hamda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida keng ko'lamli ishlarni amalga oshirish ko'zda tutilmoqda. Respublikamiz hududlarida sport turlari, xususan erkin kurash bo'yicha iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) maxsus sport tizimini boshqarish platformasi yaratish va amaliyotga joriy qilish orqali amalga oshirishi belgilab berilishi shular jumlasidandir [1].

Hozirgi paytda Respublikamizda yuqori malakali erkin kurashchilarni tayyorlash bo'yicha katta tajriba materiali to'plangan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR. Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining

keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotlarning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg'ulot rejasini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga egadir [2,3,6,].

Bir qator mualliflar yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegarlariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim [4,5,].

Yosh erkin kurashchilarning tayyorgarlikning dolzarb muammolarini aniqlash maqsadida anketa so'rovnomasi o'tkazildi va murabbiylarning fikrlari o'rganildi hamda tahlil qilindi (1-jadvalga qarang). Anketa so'rovnomasi, sakkiz nafar 5-10 yil, o'n ikki nafar 10-20 yil va o'n to'rt nafar 20 yildan ortiq murrabbiylik tajribasiga ega mutaxassislar bilan o'tkazildi.

Jadval

Yosh erkin kurashchilarni tayyorlashning dolzarb muammolarini o'rganish bo'yicha anketa so'rovnomalari tahlili

	Murabbiylarning ish faoliyati		
	5-10 yil n=8, %	10-20 yil n=12, %	20 yildan ortiq n=14, %
Siz mashg'ulot o'tkazayotgan hududingizda kerakli sport anjom va jihozlari yetarli mi?			
Yetarli	36	28	34
Yetarli emas	38	41	39
Qisman	25	24	24
Javob berolmayman	10	7	3
Yuqori sport natijalariga erishish murabbiyning mashg'ulot jarayonini rejalashtirishi bilan bog'liq mi?			
Bog'liq	36	45	47
Bog'liq emas	27	15	10
Qisman	25	32	30
Javob berolmayman.	12	8	23
O'quv mashg'ulot jarayonini nimaga asoslangan holda olib borasiz?			
Intuitsiyaga	25	27	22
Shaxsiy sport malakamga	50	25	30
Namunaviy dasturga asosan	21	38	36
Javob berolmayman.	4	10	12

Mashg'ulot jarayonini olib borishda yangi zamonaviy ilmiy-texnik vosita va usullarni qo'llaysizmi?			
Qo'llayman	28	18	28
Qo'llamayman	15	40	26
Qisman	44	28	32
Javob berolmayman	13	14	14
Ichki nazorat va o'rtoqlik uchrashuvi musobaqalari qachon o'tkazilishi kerak?			
Haftada bir marta	26	28	29
Har oyda bir marta	28	40	50
Har ikki oyda bir marta	24	22	18
Javob berolmayman	22	10	3
Shahar, tuman birinchilik musobaqalari qachon o'tkazilishi kerak?			
Har oyda bir marta	31	31	24
Har ikki oyda bir marta	34	47	55
Har uch oyda bir marta	24	14	16
Javob berolmayman	11	8	5
Viloyat birinchilik musobaqalari qachon o'tkazilishi kerak?			
Har oyda bir marta	26	21	26
Har ikki oyda bir marta	21	19	11
Har uch oyda bir marta	38	48	54
Javob berolmayman	15	12	9
Respublikamizning erkin kurash yillik musobaqalar kalendar rejasi to'g'risida taklifingiz			
Xalqaro musobaqalarni inobatga olgan holda oyma-oy ko'rsatish	20	42	48
Kattalar o'rtasida yillik musobaqalar sonini oshirish	29	27	21
Kichik o'smirlar o'rtasida yillik musobaqalar sonini oshirish	38	24	26
Javob berolmayman	13	7	2
Qaysi davlatlarda erkin kurash murabbiylari bilan tajriba almashishni xohlardingiz?			
Rossiya	25	32	50
AQSh	50	48	36
Xitoy	25	20	14
Javob berolmayman	0	0	0
Qaysi yetakchi xorijiy yoki mahalliy olimlar ishtirokida master klasslar o'tkazilishini xohlaysiz?			
V.N.Platonov	14	26	34
F.A.Kerimov	28	30	34
R.M.Matkarimov	26	30	12
N.A.Tastanov	32	14	20

O'tkazilgan anketa so'rovnomasi natijalari tahlil qilinganda "Siz mashg'ulot o'tkazayotgan hududingizda kerakli sport anjom va jihozlari yetarli" degan savolga 5-10 yil ish tajribasiga ega

murabbiylarning 38%, 10-20 yil ish tajribasiga ega murabbiylar 41%, 20 yildan ortiq ish tajribasiga ega murabbiylarning 39% yetarli emas, deb javob berishdi.

Anketa so'rovnomasining keyingi savoli tahlil qilinganda "Yuqori sport natijalariga erishish murabbiyning mashg'ulot jarayonini rejalashtirishi bilan bog'liqmi?" degan savolga 5-10 yil ish tajribasiga ega murabbiylarning 36 %, 10-20 yil ish tajribasiga ega murabbiylar 45%, 20 yildan ortiq ish tajribasiga ega murabbiylarning 47% bog'liq deb, "O'quv mashg'ulot jarayonini nimaga asoslangan holda olib borasiz?" degan savolga 5-10 yil ish tajribasiga ega murabbiylarning 50% shaxsiy sport malakamga deb javob berishdi, 10-20 yil ish tajribasiga ega murabbiylar 38%, 20 yildan ortiq ish tajribasiga ega murabbiylarning 36% Namunaviy dasturga asosan, deb javob berishdi.

Anketa so'rovnomasining "Mashg'ulot jarayonini olib borishda yangi zamonaviy vosita va usullarni qo'laysizmi?" degan savolga 5-10 yil ish tajribasiga ega murabbiylarning 44% qisman qo'llayman, 10-20 yil ish tajribasiga ega murabbiylar 40% qo'lamayman, deb javob berdilar, 20 yildan ortiq ish tajribasiga ega murabbiylarning 32% qisman qo'llayman deb javob berishdi.

Anketa so'rovnomasining keyingi savoli tahlil qilinganda "Ichki nazorat va o'rtoqlik uchrashuvi musobaqalari qachon o'tkazilish kerak?" degan savolga 5-10 yil ish tajribasiga ega murabbiylarning 28%, 10-20 yil ish tajribasiga ega murabbiylar 40%, 20 yildan ortiq ish tajribasiga ega murabbiylarning 50% oyda bir marta deb, "Shahar, tuman birinchilik musobaqalari qachon o'tkazilishi kerak?" degan savolga 5-10 yil ish tajribasiga ega murabbiylarning 34%, 10-20 yil ish tajribasiga ega murabbiylar 47%, 20 yildan ortiq ish tajribasiga ega murabbiylarning 55% ikki oyda bir marta deb javob berishdi.

Anketa so'rovnomasining navbatdagi "Viloyat birinchilik musobaqalarini qachon o'tkazilishi kerak?" degan savolga 5-10 yil ish tajribasiga ega murabbiylarning 38%, 10-20 yil ish tajribasiga ega murabbiylar 48%, 20 yildan ortiq ish tajribasiga ega murabbiylarning 54% uch oyda bir marta deb, "Respublikamizning erkin kurash yillik musoboqalar kalendar rejasi to'g'risida taklifingiz?" degan savolga 5-10 yil ish tajribasiga ega murabbiylarning 38% kichik o'smirlar o'rtasida yillik musoboqalar sonini oshirish kerak deb javob berishdi, 10-20 yil ish tajribasiga ega murabbiylar 42%, 20 yildan ortiq ish tajribasiga ega murabbiylarning 48% esa Xalqaro musoboqalarni

inobatga olgan holda oyma-oy ko'rsatish kerak deb javob berishdi.

Anketa so'rovnomasining keyingi "Qaysi davlatlarda erkin kurash murabbiylari bilan tajriba almashishni xohlardingiz?" degan savolga 5-10 yil ish tajribasiga ega murabbiylarning 50% AQSH, 10-20 yil ish tajribasiga ega murabbiylar 48% AQSH, deb javob berishdi, 20 yildan ortiq ish tajribasiga ega murabbiylarning 50% esa Rossiya, deb va "Qaysi yetakchi xorijiy yoki mahalliy olimlari bilan master klasslar o'tkazishini xohlaysiz?" degan savolga 5-10 yil ish tajribasiga ega murabbiylarning 32% N.A.Tastanov, 10-20 yil ish tajribasiga ega murabbiylar 30%. F.A.Kerimov, R.M.Matkarimovlar, deb javob berishdi, 20 yildan ortiq ish tajribasiga ega murabbiylarning 34% esa V.N.Platonov, F.A.Kerimovlar deb javob berishdi.

Yuqoridagilardan shu ma'lum bo'ldiki, sport natijalariga erishish murabbiyning tayyorgarlik jarayonini boshqarish va mashg'ulot jarayonini rejalashtirish mahorati bilan uzviy bog'liqdir. Mamlakatimizda ko'pchilik murabbiylar mashg'ulot jarayonini intuitsiyaga va o'z sport malakasiga tayangan holda olib borishadi. Bu bir tomondan noto'g'ri hisoblanmaydi, lekin jadal rivojlanib borayotgan zamonda bunday yo'l tutish samaradorlikning pasayishiga olib keladi, chunki yangi zamonaviy ilmiy-texnik vositalar, usullar hamda yondashuvlardan voqif bo'lmay turib raqobatga kirishi nazariy va amaliy jihatdan sport natijalarini o'sishiga to'sqinlik qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR. O'tkazilgan tadqiqot natijalaridan Respublikamizdagi erkin kurashchilar tayyorgarlik tizimini qayta ko'rib chiqish va yangicha, samarador, raqabatbardosh, takomillashgan, o'ziga xos o'zbek modelini yaratish zarurligi aniqlandi.

Platformaning yaratilishi bu o'zgarishlarga bo'lgan birinchi qadam hisoblanib iqtidorli sportchilarni tanlashdan boshlab yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayonigacha bo'lgan bosqichni takomillashtirish lozimligini bildiradi. Albatta bu o'zgarishlarni amalga oshirishda bizga zamon talabiga javob beradigan mutaxassis kadrlar kerakligini tahlil natijalari ko'rsatdi.

Erkin kurash murabbiylarni "rejalashtirish, amalga oshirish, tahlil qilish rejaga kerakli o'zgartirishlar kiritish"dan iborat bo'lgan to'rt bosqichli mantiqiy ishlash mexanizmini o'rgatish uchun federatsiya va mutasaddi tashkilotlar

tomonidan seminar treninglar uyushtirish kerak va bu jarayonning natijalarda aks etishini monitoring qilib borish zarurligi aniqlandi.

Erkin kurash murabbiylari va mutaxassislariga mashg'ulotlarni tashkil qilish, sportchilarni nufuzli xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonlarini olib borishda ilmiy-metodik yordamni tashkil qilish, ya'ni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti bilan aloqa o'rnatib, uning ilmiy-uslubiy va moddiy-texnik bazasidan samarali foydalanishni, institutning yetakchi mutaxassislarini joylardagi erkin kurash o'quv-mashg'ulotlarida bevosita qatnashish va zamonaviy ilg'or xorij tajribalarini kiritish ishlarini yo'lga qo'yish kerak deb hisoblaymiz.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-sonli "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar

zahirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.

2. Z.A. Bakiyev. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. T.: 2011.- 265.b.

3. В.Н.Платонов. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Кн. 1. К.: Олимпийская литература. 2015. - 680 с.

4. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T.: 2005.- 367 b.

5. N.A.Tastanov.Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati / darslik: "Sano-standart" nashiriyoti, 2017- 480 b.

6. E.O.Ochilov. Kurashchilarning o'ng-chap tomonlama texnik usullarni baholashning nazariy tahlillari. "FAN-SPORTGA" ilmiy-nazariy jurnali. 2021/1.75-76 b.

7. А.А.Рябов, Э.К.Рябова, Ю.В.Фоменкова. Методика повышения общей физической подготовленности дзюдоистов на этапе начальной подготовки //Теория и практика физической культуры. 2021 №9 90-92 с.

