KURASH MASHG‘ULOTLARDA YUKLAMALARNI SAMARALI OSHIRISH YO‘LLARI

Ochilov Maxsud Nurali o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti
Tabiiy fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 33-22 guruh talabasi
Elektron pochta: maxsudochilov@gmail.com

kurashchilarni samarali tayyorlash texnologiyasi o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarish, jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajasini baholash, sport natijalarini shakllantirish, musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini nazorat qilish bo‘yicha samarali tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Hozirda malakali kurashchilarini tayyorlashda o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlarida ustuvor yo‘nalishdagi bir tomonlama yo‘naltirilgan yuklamalarni qo‘llash uslublari eng samarli va ilg‘or usullari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: yuklama, kurash, pedagogik tajriba, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, o‘quv mashg‘ulot.

Mavzuni dolzarbligi. Bugungi kun sport amaliyotida istedodli sportchilarni tayyorlash masalasiga yangicha nazar bilan yondashish zaruriyatini tug‘dirmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2024-yil 20-dekabrdagi Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida PQ-450-sonli qarori mamlakatimizning barcha xududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismonan va manaviy sog‘lomlikning asosi ekanini, yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o‘z qobilyati va istedodlarini ro‘yobga chiqarish uchun zarur shartsharoitlarni yaratish masalalariga e’tibor yanada

kuchaytirilgan, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, hamda maqsadli saralab olish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan. Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Yuqoridagi ushbu qonun va qarorlar mamlakatning ijtimoiy iqtisodiy va siyosiy sharoitlariga muvofiq holda jismoniy tarbiya sport sohasidagi hamma sub'ektlar faoliyatini muvofiqlashtiradi, shuningdek O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning yuqori sifat bosqichiga ko'tarilishiga yordam beradi. Vatanimiz sportchilari Osiyo va jahon sport maydonlarida bo'lib o'tgan ko'pdan ko'p musobaqalarida haqli ravishda muvaffaqiyat qozondilar va tan oldilar. Mazkur qonun va qarorlar mamlakatning ijtimoiy iqtisodiy va siyosiy sharoitlariga muvofiq holda jismoniy tarbiya sport sohasidagi hamma sub'ektlar faoliyatini muvofiqlashtiradi. Ushbu uslublarni kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlashga joriy etish va maxsus tadqiqotlar olib borish muhim va dolzarb ahamiyatga egadir.

Tadqiqot maqsadi. Kurash mashg'ulotlari yuklamalarini optimallashtirish orqali tayyorgarlik jarayonini samarali rejalashtirish va yuqori natijalarga erishish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tajriba davomida talaba sportchilarning kurash mashg'ulotilari jarayonlarida yuklamalarini me'yorlash, musobaqa faoliyati davomida qo'llaniladigan texnik taktik, jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida, samarali bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashda talaba kurashchilarning sport darajasi va yoshlariga qarab amalga oshirildi. Jismoniy sifatlar (kuch, tezkor kuch, chidamlilik) darajasini aniqlash uchun testlardan foydalanildi.

Pedagogik tajribalarni olib borish uchun ular dastlab **ikkita** bosqichda o'tkazildi.

I bosqichda turli tayyorgarlik guruhlardagi talaba-kurashchilar uchun turli yo'nalishdagi yuklamalar hajmi, me'yorlari darajasi aniqlandi.

II bosqichda tayyorgarlik bosqichlarida haftalik mikrotsikllarda yuklamalarning hajmini hisobga olgan holda ixtisoslashtirilgan yuklamalarning samarali me'yorlarini hamda koordinatsion murakkabligi me'yorlarini tajribada isbotlash amalga oshirildi.

Kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida turlicha bo'lgan yuklamalar hajmi berildi. Bunda ko'rsatkichlar darajasi aniqlandi, yuklamalar hajmi me'yorlari belgilab olindi. yuklama hajmi me'yorlari mashg'ulotlar vazifasi, mashg'ulot kuni (tezkor me'yorlash) mashg'ulot mikrotsikli (kundalik me'yorlash) uchun yuklamalarning yo'nalishi hamda ixtisoslashganligi kabi tavsiflari uyg'unlashtirilgan holda belgilandi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ko'pgina kurashchilarni tayyorlash dasturlari yuklama hajmi sifatida quyidagi ko'rsatkichlar, ya'ni mashg'ulot vazifalari, mashg'ulotlar vaqtida mashg'ulotning umumiy yoki sof hajmi,

shuningdek, shiddat qo‘llaniladi. Bir qator hollarda yuklama hajmi turli shakllar bo‘yicha shartli birlikda hisoblanadi. Biroq yuklama hajmini me’yorlash uchun sportchilarning toliqish darajasini hisobga olish zarur. Sport mashg‘ulot nazariyasi va uslubiyatining hozirgi zamondagi ahvoli hamda ilg‘or amaliy tajribani o‘rganish sport vaziflari doirasini belgilab olishga imkon berdi. Ushbu vazifalarni hal etish mashg‘ulotlarni me’yorlash uslubiyatini ishlab chiqishga yordam beradi hamda milliy kurashda yuqori malakali sportchilar va zaxira tayyorgarligi samaradorligini oshiradi.

1.Asosiy ilmiy muammolar quyidagilardan iborat:

- me’yorlash muammosi turli toifadagi sportchilar uchun dolzarb hisoblanadi, lekin u yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun o‘ta muxim ahamiyatga ega va dolzarbdir;

- me’yorlash muammosini xal etishni yillik mashg‘ulotlar rejasiga kiritish lozim.

2. Siklli bosqichlarda uning quyidagi tavsiflari, hajmi, ixtisoslashganligi, yo‘nalishi va koordinatsion murakkabligi bo‘yicha amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

3. Ushbu holda mashg‘ulotlar tuzilmalari, vazifalar, mashg‘ulotlar kunlari (tezkor me’yorlash) hamda haftalik va oylik mikrotsikllar (kundalik me’yorlash) va yillik sikl bosqichlari (bosqichli me’yorlash) uchun me’yorlash uslublarini ishlab chiqish zarur. Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish yuzasidan asosiy xulosalar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

- Yuklamalarning ixtisoslashganligi, yo‘nalishi va koordinatsion murakkabligini me’yorlash uchun malakali kurashchilar musobaqa faoliyati nuqtayi nazardan birma-bir tahlil qilish lozim;

- koordinatsion murakkablik me’yorlarini ishlab chiqish uchun, kurashchilarning o‘ziga xos koordinatsion qobiliyatlarini baholaydigan ko‘rsatkichlar tizimini ishlab chiqish va joriy etish zarur;

- yuklamalarning hamma turlarini shunday qilish kerakki, natijada sportchilar organizmidagi moslashish jarayonlari yaxshilanishi lozim;

- yuqoridagilarni inobatga olib, yuklama me’yorlarining universal tuzilmalarini ishlab chiqish hamda o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlari jarayonida qo‘llash lozim. Malakali kurashchilarning yirik xalqaro musobaqalar: Jahon, Osiyo, Respublika chempionatlari, xalqaro turnirlardagi musobaqa faoliyatini tekshirish paytida o‘tkazilgan musobaqa faoliyatini tahlili tarkibiy xususiyatlarini o‘quv-mashg‘ulot yuklamalari parametrlariga bo‘lgan talablar bilan bog‘lashga imkon beradi. Mashg‘ulotlar vazifalarini me’yorlash davomida turli rejimda bajariladigan mashqlar necha marta takrorlanganda yuklamaning topshirilgan rejimiga kirishni ta’minlaydi;

- mashqlarni takrorlash soni uchun eng optimal chegara qanday?

- mashqlarni takroran bajarish, mashqlar seriyalari o‘rtasidagi tanaffuslarning optimal rejimi qanday?

Ushbu me’yorlar har bir 2 ta guruh sportchilar uchun belgilangan edi. Yuqorida aytilgan tadqiqot natijalari mashqlarni maksimal, katta va sust shiddatdagi turli yo‘nalish rejimlarida bajarish bo‘yicha miqdoriy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam berdi.

- «zarbdor» tuzilmalarni kundalik me’yorlash jarayonida katabolik va anabollik yo‘nalishdagi yuklamalarning qo‘llanish samaradorligini baholash;

- kurashchilar koordinatsion qobiliyatlarini baholash tizimini ishlab chiqish va koordinatsion murakkab yuklamalar samaradorligini baholashga yordam berdi. Kurash mashg‘ulotlarida yuklamalarni me’yorlash samaradorligi amaldagi an‘anaviy kompleks tizim bilan taqqoslash orqali tekshirildi.

Bosqichli me’yorlashni amalga oshirish uchun tayyorgarlik va musobaqa davrlarining. Maxsus tayyorgarlik bosqichlari hamda musobaqa davrining bevosita tayyorgarlik bosqichi uchun mashg‘ulotlar jarayoni tuzilmasi ishlab chiqildi. Mashg‘ulot yuklamalari tezkor va kundalik rejalashtirish bo‘yicha tavsiyalarni o‘z ichiga olgan edi. Mashg‘ulot yuklamalarini tuzish uni dasturlash va tashkil etish yuklamalarning uyg‘unlashtirish tamoyillarini hamda koordinatsion murakkab bo‘lgan shiddatli yuklamalarning yuqori darajadagi tarkibini hisobga olgan holda amalga oshirildi. Kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi, ularning turli jismoniy sifatlarini ifodalovchi eng barqaror testlar tanlab olindi.

Maxsus testlar standart holatlar, dinamik vazifalarni bajarish samaradorligi va koordinatsion qobiliyatlarni baholash, maksimal va submaksimal shiddatdagi yuklamalar sharoitlarida kurashchilarning jismoniy ish qobiliyatlari baholandi. Ikkita guruh, nazorat va tajriba guruhlari kurashchilari tayyorgarligi turli tomonlari ko‘rsatkichlarining dastlabki holati, vazn va boshqa xususiyatlarga ko‘ra bir xil bo‘lgan guruhlar tanlanganligi sababli bir xil darajada edi. Keyinchalik maxsus tayyorgarlik bosqichi tugagandan so‘ng tajriba guruhi ko‘rsatkichlari dinamikasi ancha yuqori (o‘rtacha 15-20%), tajriba yakunida esa 35- 40% ga oshdi. Pedagogik tajriba davomida kurashda yillik sikl bosqichlarini tuzish uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yuklamalarni me’yorlash uslubiyatining ijobiy ta’sir etishi to‘g‘risidagi faraz statistik tekshiruvdan o‘tkazildi.

Pedagogik tajriba davomida kurashda yillik sikl bosqichlarini tuzish uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yuklamalarni me’yorlash uslubiyatining ijobiy ta’sir etishi to‘g‘risidagi faraz statistik tekshiruvdan o‘tkazildi. Nazorat guruhi kurashchilarida faqat to‘rtta ko‘rsatkichlar: ko‘prik mashqlarini pedagogik baholash, nazorat bellashuvini o‘tqazish va 1-darajali koordinatsion murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarish, shuningdek, samarali himoya harakatlarini

baholash kabilarda farqlar ishonchliligi kuzatildi. Tajriba boshi va oxirida o‘tkazilgan ikkala guruh kurashchilari o‘rtasidagi nazorat bellashuvlari natijalari tajriba guruhi ko‘rsatkichlarining maxsus tayyorgarligi yuqori darajada ekanligidan dalolat berdi. Shuningdek, tajriba boshida tajriba guruhi kurashchilari musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat guruhi kurashchilaridan orqada bo‘lgan bo‘lsa, tajriba oxirida esa g‘alabalar, jumladan, sof g‘alabalar va yutilgan ballar yig‘indisiga ko‘ra nazorat guruhi kurashchilaridan ancha ustunlik qildi. Sportchilarning maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi statistik o‘zaro bog‘liklik darajasini baholash shuni ko‘rsatadiki, tajriba oxirida tajriba guruhida statistik o‘zaro bog‘liklik darajasi nazorat guruhiga nisbatan juda yuqori.

Xulosa: Ma’lumotlarning tahlili yuklamalar shiddatini kurashchilarga asosan musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlariga ta’sir etish miqiyoslarini aniqlashga imkon beradi. Kurashchilarining tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi tahlili optimallashgan yuklamalarni qo‘llashning maqsadga muvofiq davomiyligini aniqlashga yordam beradi. Bu ham bir vaqtda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish sifatini va samaradorligini yaxshilash imkonini berdi. Tayyorgarlik jarayonlarida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va oqilona taqsimlash; umumiy maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasi va ular asosida kurashchilarda harakat malakasini, ishchanlik qobiliyati hamda ko‘nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish bo‘yicha tayyorgrlik skillar dasturini ishlab chiqish imkonini berdi.

FOYADALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

o‘qitish metodikasi (kurash – yangi o‘rganuvchilar uchun) o‘quv o‘llanma.,“Demal” nashriyoti, Toshkent - 2024 y 76-85 c.

2. TastanovN.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati/ Darslik. Sano standart. Toshkent – 2017.95-b.

еримов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти/ -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2009.-100-b.

O‘quv qo‘llanma. Sport pedagogic maxoratini oshirish (Kurashbo‘yicha). T., -b.