KURASH TURLARIDA MODELLASHTIRISH

B.I.Xo‘janiyozov - CHDPU o‘qituvchisi
Suyunov Rixsitilla Fayzulla o‘g‘li - CHDPU talabasi
Yokubov Jasur Anvar o‘g‘li - CHDPU talabasi
Boranov Baxtibek Yerkebay o‘g‘li - CHDPU talabasi
Mustamov Tolib Shavkat o‘g‘li - CHDPU talabasi

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, texnik usullar, o‘quv-mashg‘ulot, mashg‘ulot jarayoni, modellashtirish, optimallashtirish.*

Keywords: *physical training, technical methods, training, training process, modeling, optimization.*

Tadqiqotni dolzarbligi: Yurtimizda sport sohasida olib borilayotgan islohatlar va sportchilarimiz erishayotgan yutuqlarida mamlakatimizda sportga bo‘lgan e’tiborni ko‘rish mumkin. Yuqori natijalarga erishish maqsadida boshqa sohalarda keng foydalanilayotgan modellashtirish uslubidan foydalanish sportchilarimizni joxon arenalarida nufuzli o‘rinlarni egallashlariga ko‘mak bo‘la oladi. Modellashtirish ilmiy-amaliy usul sifatida zamonaviy nazariyada va sport amaliyotida keng tarqalganligini guvohi bo‘lamiz. Modellashtirishning nazariy va amaliy sportdagi echishi kerak bo‘lgan vazifalari turli xarakterga ega.

Tadqiqot maqsadi: Sport kurashida modellashtirish vazifalarini o‘rni va samaradorligini o‘rganish.

Tadqiqot vazifalari: 1-Mavzuga doir adabiyotlar o‘rganish va tahlil etish.

2-Modellashtirish bo‘yicha usullarni takomillashtirish o‘rgatish.

Birinchidan. Modellar obyektning o‘rnini bosuvchi sifatida ishlatiladi, ya’ni modelni o‘rganish orqali obyekt haqida ma’lumotga ega bo‘ladi. Model ustida

tajriba o‘tkazilganda, modelni tuzilishi va vazifalarini aks ettiruvchi yangi bilimlar olishga muvaffaq bo‘linadi.

Model bilimlarini tekshirilgandan so‘ng olingan nazariy tasavvurlar mazmunining nuqtai nazaridan, model obyekt nazariyasining asosiy qismi bo‘lib qoladi. Hayvonlarning muskul to‘qimasini odatdagi sharoitda va kuchli mashqlardan keyingi holatini tekshirish natijasi ko‘rilganda, hayvon to‘qimalari bilan odam to‘qimalari tizimi o‘zaro o‘xshashligi kuzatildi. Bu esa sport nazariyasida tanlash va orientatsiya qilish, kuchlilik, tezlilik sifatlarini rivojlantirish, chidamlilik kabi xususiyatlar egallanadi. Bu modeldan olingan ishlar natijasi nazariy tasavvur qilinadi va oxirgi yillarda odamlardagi biopsixologik tadqiqotlari qo‘shimcha tekshirishlar orqali aniqlanmoqda. [2,4]

Ikkinchidan. Empirik bilimlarni umumlashtirish uchun ishlatiladi, ya’ni sport sohasidagi turli jarayonlar va hodisalarni qonunchilik aloqalari tushuniladi. Empirik bilimlar model tasavvurida qayta ishlangan va amalga oshgan, umumlashgan nazariyaga mos keladigan holatlarni yaratadi.

Uchinchidan. Model sport amaliyoti sohasida tajriba o‘tkazilayotgan ilmiy ishlarga katta ta’sir o‘tkazadi. Bunda modelning nazariy bilimlar olish uchun taxlili muhim emas, balki amaliyotda amalga oshirish muhim. Morfofunksional modelning ko‘p sonli roli, sport saralashlarida, orientatsiyada, model tayyorgarligida va musobaqa faoliyatidagi mashq jarayonlarida o‘ynaydi. Sportda ishlatilayotgan model ikkita asosiy guruhga bo‘linadi.[2,4]

Birinchi guruh: 1) musobaqa faoliyati tizimini xarakterlovchi model;

2) sportchining har tomonlama tayyorgarligini xarakterlovchi model;

3) morfofunksional model, organizmning morfologik tomonlarini aks ettiruvchi, alohida tizim imkoniyat-larining vazifasidagi, sport mahoratida erishilgan darajalarni ta’minlaydi.

Ikkinchi guruh: 1) sport mahoratida dinamikni tashkil topishi, ko‘p yillik tsikldagi tayorgarligi, bir yillik mashq mobaynida va makrotsiklda model davomiyligini aks etishi;

2) mashqlar jarayonidagi ko‘p yillik tayyorgarlikda, mikrotsiklda, bosqichlarda yirik tizimli modelning tuzilishi;

3) mashq bosqichlarida, mezo va mikrotsikldagi model;

4) mashg‘ulotlardagi mashq modeli va ularning qismlari;

5) alohida turdagi mashg‘ulot mashqlarining modeli va ularning majmuasi. [1,2,4]

Modellashtirish jarayonida kerak bo‘ladiganlar: 1) Kundalik, bosqichli kontrol, boshqaruv bilan mashq jarayonidagi turli tizimlarni tuzilishini model vazifalariga bog‘lagan holda amalga oshirish;

2) Modelga qo‘shilgan parametrlar soni, alohida parametrlarning xarakterini o‘zaro bog‘liqligini model darajalarida aniqlash;

3) Qo‘llanilayotgan model harakat vaqtini, uning qo‘llanish chegarasini, tartib vaqtini, ishni tugatishini va almashtirishni aniqlash.[2].

Modellarni umumlashtirish obyekt yoki jarayon xarakterini aks ettirib, bir xil jinsdagi sportchilarning katta guruhini yoshini va kvalifikatsiyasini, shug‘ullanayotgan sport turini tadqiq qilish natijasida aniqlangan. Yugurish, suzish, qo‘l to‘pi, basketbol, tog‘ chang‘i sporti, futbol kabi sport turlari bu modellarga tegishli bo‘ladi. [2,4]

Tashkiliy-metodik asoslar yuksak darajadagi sport natijalariga erishuvchi va oldiga qo‘ygan vazifalarni yecha oladigan kuchli terma jamoalarni, sportchilarni modelini yaratishni ko‘zda tutadi. [2,5]

Ilmiy mutaxassislar sportda shunday modellar yaratish zarurligi haqida bir necha marta murojaat qilganlar va kuyidagilarni yaratganlar. “Kelajakning evristik modeli” (A.A. Gujalovskiy, 1971), “Sportchining model namunasi” (A.V. Ivaylov, 1971), “Bo‘lajak sportchi modeli” (V.M. Dyachkov, 1972), “Bo‘lajak sportchining modeli” (B.I. Butenko, 1972), “Yuksak maqsadlarni shakllantirish” (V.M. Zatsiorskiy, 1973). [2,5]

V.V. Kuznetsov va A.A. Novikovning (1975) tadbiri bo‘yicha, modelni ishlash ko‘rsatmalarida “Sportchining modeli” tushunchasi kiritilmagan va umumiy tizimdagi sport tayyorgarligidagi o‘rni ko‘rilmagan.

Tadqiqotchilar V.V. Kuznetsova va A.A. Novikov tomonidan olib borilgan ishlari natijasida kuchli sportchilarning modellashtirish muammolari ancha oldiga surildi. 1973-yilda zamonaviy tayyorlangan oliy darajada ixtisoslash-tirilgan sportchilar xarakterining modeli nazariyotga va amaliyotga kiritiladi.

Kuchli sportchilar modelining xarakteristikasi kelgusida asosiy teoretikada ham taklif qilingan. [1,2,5]

Bir qator avtorlar ishning tahliliga asoslanib, biologik tizimi bilimi bilan uning funksional yo‘nalish bilimini birligini ko‘rsatuvchi modellar o‘rtasidagi o‘zaro munosabat bloksxema modeli asosida tuzilgan. [3,4]

Modelning asosiy komponentlari umumiy subordinatsiyali munosabatlarga ko‘ra uchta darajaga bo‘yicha bo‘lingan. [2,5]

Birinchi darajada – musobaqa faoliyati. Bu darajada kuchli sportchilarning jiddiy musobaqalardagi xarakteri kiradi. Bu “musobaqalar modelining” asosi hisoblanadi.

Ikkinchi darajada – mahorat modeli. Sport formasidagi sportchining maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligidagi xarakterini o‘z ichiga oladi.

Uchinchi darajada – sport imkoniyatlarining modeli (funksional va psixologik tayyorgarligi, morfologik tayyorgarligi, yoshi va sport staji).

Modellarni guruhlashda sportchilar yoki jamoalarning biror sport turida qatnashishi hisobga olinadi va ularning yig‘indisi asosida o‘rganiladi. Masalan: tezlilik-kuchlilik potentsiyalini yuqoriligi bilan va chidamliligini kamligi bilan farq qiluvchi shaybali xokkeydagi “beshtalik”ning harakatini, musobaqa faoliyatidagi kurashchilar yoki suzuvchilarni texnik-taktik modelini olishimiz mumkin. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, turli sport turlarida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar bir necha mustaqil guruhlarga bo‘linishi mumkin. Musobaqa faoliyati va tayyorgarliklar bu guruhlarni o‘zaro birlashtirib turadi. [2,3,4]

Masalan: suzuvchilar, eshkak eshuvchilar, yuguruvchilar o‘rta masofada 3 ta asosiy guruhlarga bo‘linadi:

1) sportchilar o‘zlarining tezlilik-kuchlilik qobiliyatlari hisobiga yuqori natijalarga erishadilar;

2) sportchilar o‘zlarining chidamlilik qobiliyati asosida yuqori natijalarga erishadilar;

3) sportchilar tayyorgarligi teng emasligi bilan farqlanadi.[2]

Musobaqa faoliyatining tizimlarini o‘rganish natijasida mashhur kurashchilar quyidagalarga bo‘linadi:

– sportchilar to‘qnashuvning birinchi yarmida o‘zlarining kuchlilik-tezlilik qobiliyatlari bilan yuqori natijalarga erishadilar;

– sportchi tayyorgarligining har tomonlama tengligi;

– sportchilar to‘qnashuvining oxirida o‘zlarining chidamliligi bilan yuqori natijalarga erishish;

- sportchilarning uncha katta bo‘lmagan jismoniy tayyorgarligi bilan yuqori natijalarga erishish.[1,2,3]

Sportchining har tomonlama ixtisoslashgan tayyorgarligi, masalan: ko‘p yillar davomida, zamonaviy sportning besh turini har xil nazoratda egallagan imkoniyat darajalarini o‘sishiga shu sport turlari imkoniyat yaratib beradi. Ko‘p yillik yutuqlarning uchinchi bosqichida (besh yillik mashg‘ulotdan so‘ng) sportchi ko‘rinarli darajada o‘sadi va o‘ziga kerakli sport turini aniqlaydi. Bu esa kelgusi sport faoliyatiga muhim zamin yaratadi. Foydali mashg‘ulotlarning va bellashuv faoliyatining talablariga ko‘ra, sportning besh turi bilan shug‘ul-lanuvchi sportchilar individual moslashish imkoniyatlariga ko‘ra quyidagi guruhlarga bo‘linadi:

– muvofiqlashgan layoqatning rivojlanish afzalliklari shundaki, qilich-bozlik, otish, ot sporti kabi sportning turlarida yuqori natijalarni qo‘lga kiritishga muvaffaq bo‘lindi;

– chidamlilik sifati oshishi tufayli, suzish va yugurish kabi sport turlarida yuqori natijalarga erishildi;

– muvofiqlashgan layoqat rivojlanish va chidamlilikni teng baholagani uchun suzishda va yugurishda yuqori natijalar qo‘lga kiritildi;

– o‘rta darajada rivojlangan teng taqsimlangan maxsus jismoniy sifatlar sportning besh turida teng qatnashishini tasdiqlaydi.[2,4]

Tadqiqotchilarning fikriga qo‘shilgan holda, sportchilarning bosqichli tayyorgarligini hisobga olib, modellarni g‘oyaviy va kundalik modellarga ajratiladi. [2,5]

Bu modellar sportchining holati haqida olingan axborotdan keyin tuziladi. Kundalik va g‘oyaviy modelning muvofiqlashuvi maqsadga erishishda yagona yo‘l bo‘lib, sportchi tayyorgarligida va mashq jarayonlarida qo‘llaniladi.

Sportchining model tasnifini – bu sportni takomillashtirish parametrlari bo‘lib, tarma jamoalarga sportchi saralash uchun yordam beradi.

Model xarakterini yaratish uchun, juda zo‘r yuqori malakali sportchi tasavvur qilinadi. Kuchli sportchilarni modelini bilmasdan turib, har bir sportchining mashg‘ulot jarayonidagi natijalari ta’siridagi muammolarni echib bo‘lmaydi. [3,4]

Model xarakteri, sportchi mahoratining komponentlarini oshiradi, bo‘lajak musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlaydi.

Jiddiy musobaqalar natijalarini aniqlagan holda, yana ham muhimroq model xarakteri ajratilgan. Bu esa sportdagi natijalarni yana ham oshiradi.

Bu model xarakteriga, sport faoliyatidagi staji va yoshi, marfometrik xarakteristikasi, maxsus tayyorgarlik daraja ko‘rsatkichlari (jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, ruhiy, funksiyali, nazariyali) kiradi.[1,2,5]

Xulosa: Izlanish va kuzatishlar natijasida sport kurashida modellashtirish o‘ziga yarasha muhim axamiyatlarga ega ekanligi va ularni bosqichma bosqich bosib o‘tish lozimligi ko‘rildi. Modellashtirishni sport kurashida takomillashtirish boshqa mamlakat sport kurash turlarining mashg‘ulot uslublari bizga kirib kelishiga sabab bo‘lib borishi, bu o‘z navbatida jaxon arenalarida shu sportchilarga qarshilik qilishimiz va ustunlik qilish imkoniyatini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. В.Н.Платонов. – «Общая теория – подготовка спортсменов в олимпийском спорте». Олимпийская литература. Киев-1997
2. N.A.Tastanov. – «Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati» Darslik. Toshkent -2017
3. Верхошанский Ю.В. Основы специалной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991.
5. Tursunov Sh.S. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2017 yil.

6. Tursunov Sh.S. – Yunon-rim kurashi mashg‘ulot asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2017 yil.
7. Tastanov N.A., Abdullayev Sh.A., Tursunov Sh.S., Adilov S.Q. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin va yunon-rim kurashi bo‘yicha). O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2017 yil.
8. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 1-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2019 yil.
9. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 2-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2019 yil.