

KURASHCHILARINI MASHG‘ULOT JARAYONLARIDA MODELLASHTIRISHNI ASOSIY TARKIBIY QISMLARINI O‘RGANISH

Bo‘riyev Zafar Raximovich

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedra o‘qituvchisi

Annotatsiya

Maskur maqolada sport sohasini va jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullarini takomillashtirish to‘g‘risida olib borilgan ilmiy-uslubiy tadqiqotlar tahlili olib borildi.

Kalit so‘zlar: jismoniy sifatlar, mashg‘ulot jarayoni, musobaqa bellashuvlari.

В данной статье проведен анализ научно-методических исследований по совершенствованию методов развития спортивно-физических качеств..

Ключевые слова: физические характеристики, тренировочный процесс, соревнование.

In this article, an analysis of scientific and methodical research was carried out on the improvement of methods of development of sports and physical qualities..

Keywords: physical attributes, training process, competition.

Ishning dolzarbligi Mamakatimiz sportchilarini dunyo arenalarida yuqori natijalarini egallashlari uchun qanchadan qancha buyuk ishlar qilinmoqda. Bu bunyodkorlik ishlari bilan cheklanib qolmasdan, sportni ilmiy jixatlarini xam kuchaytirish lozimdir. Sport dunyosida ko‘pincha amaliy xarakatlangan sportchilar dunyoga tanilgan, ayni shu sportchilarni dunyoda yuqori natija ko‘rsatishi uchun qancha ilmiy ishlar qilinganligini va ulardan qanchsi ilmiy asoslangan va yana qanchasi umuman tugatilmagan va mofaqiyatga erishmagan. Ilmiy asoslangan tizimni qayta ishlashda yuqori malakali sportchilar tayyorlash uchun, kuchli sportchilar modelini yaratishga katta e‘tibor beriladi.

Tadqiqot maqsadi:

Sport kurash turlarida olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili asosida tayyorgarlik usullari bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.



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).

Yuqorida bayon qilingan metodologik yondashishi tadqiqotchilar tomoni-dan keng qo‘llangan. V.M. Koretskiy uchta blokdan iborat jismoniy tarbiya pedagog-mutaxassislar uchun model ishlab chiqdi.

Birinchi blok – shaxs blogi (axloq-odobi, g‘oyaviyligi, ma’naviyati va boshqa sifatleri, aqli, ruhiy rivojlanish darajasining funksiyalari).

Ikkinchi blok – kasb faoliyati blogi, (hamma ish turlarining yig‘indisi va mutaxassis mehnatining asosiy ishi va bajariladigan muammollari).



Uchinchi blok – bilim blogi, kasbning ma'lum vazifalarini bajarishdagi mohirligi, bilimi, malakasi.

Tadqiqotchilar tomonidan (V.I. Kozlovskiy va boshqalar, 1978) futbolchi model xarakteristikasining blok shakli taklif qilingan. Bular uchta darajadan iborat.

Birinchisi – o'yinchi va jamoalarning guruhda hujum qilish yoki himoya qilishi faoliyatidagi harakatining natijasi.

Ikkinchisi – texnika bilan qurollantirish, maxsus va taktik jismoniy tayyorgarligi, ruhiy turg'unligi.

Uchinchi – funksional tayyorgarlik xarakteristikasi, morfologik xusu-siyalari, sport stajining yoshi.

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, tarmoq 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, morfometrik xarakteristikasi, maxsus tayyorgarlik daraja ko'rsatkichlari (jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, ruhiy, funksiyali, nazariyali) kiradi. [1,2,5]

Xulosa

Sport dunyosi faqat sport maydonchasida emas, balki sport laboratoriyalarida xam kuzatilishi va bu maskanda ayni yuqori natijalarni ko'rsatish imkoniyatlari ochib berilishi izoxlandi. Yurtimizda sport laboratoriyalarini rivojlantirish sport soxasida ko'proq yutuqlarga erishishimizga ko'makchi bo'lishi ko'pgina ilmiy-amaliy konferensiyalarda o'z ispotini topib kelmoqda. Kurashchilarni texnik



tayyorgarliklarini takomillashtirish tartibi ularning birinchi mashg'ulotlaridan to'g'ri boshlanishi kelajakda ularni olimpiada g'oliblari bo'lishlariga sabab bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. В.Н.Платонов. – «Общая теория – подготовка спортсменов в олимпийском спорте». Олимпийская литература. Киев-1997
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991.
4. Tastanov N.A. “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Toshkent “IQTISOD-MOLIYA”, 2015yil.
5. Атоев А.Қ. Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти. – Тошкент ЎзДЖТИ нашриёт – матбуот бўлими 2005.
6. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
7. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
8. Tashnazarov D. Y. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild) //O'quv qo'llanma. Toshkent. – 2019. – T. 210.
9. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – С. 163-169.
- 10.Ташназаров Д. Ю. Курашчиларни техник тайёргар-ликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
- 11.Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
- 12.Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – С. 157-162.
- 13.Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О причинах неудачного выступления сборной команды узбекистана по греко-римской борьбе на олимпийских играх токио-2020. Journal of new centry innovations. Volume – 1_ march 2022. 405.
- 14.Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных



- исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.
15. Yuldashevich T. D. et al. Optimization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.
16. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 60-63.
17. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.
18. Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.
19. Arolovich S. R. Kurashchilarni mashg ‘ulot jarayonida texnik-taktik mahoratni oshirish //intellectual education technological solutions and innovative digital tools. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 684-688.
20. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
21. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.

