HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

YOSH KURASHCHILARNI UZOQ MUDDATLI MASHG'ULOT DASTURLARINI ZAMANLASHTIRISHNING ASOSIY ILMIY-METODOGIY YO'NALISHLARI

A.A.Tilakov

Jizzax Davlat pedagogika universiteti sport turlarini o'qitish

metodikasi kafedrasi katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Muallif tomonidan taklif etilayotgan yosh kurashchilarni tayyorlash dasturi tizimli yondashuvga asoslangan bo'lib, avvalgi analoglardan tubdan farq qiladi va amalga oshirilganda ijobiy natijalar beradi.

Kalit so'zlar: kurash, o'quv dasturi, yosh polvonlar, uzoq muddatli mashg'ulotlar, yuklamalar, tayyorgarlik bosqichlari, yosh oralig'i.

Аннотация Предлагаемая автором программа подготовки юных борцов разработана на основе сис темного подхода, имеет принципиальные отличия от предшествовавших аналогов и дает пози тивный эффект при ее реализации.

Ключевые слова: спортивная борьба, учебная программа, юные борцы, многолетняя подготовка, объем нагрузки, этапы подготовки, возрастной диапазон.

Annotation The program of preparation of young fighters offered by the author is developed on the basis of system approach, it has basic differences from preceding analogues and gives positive effect at its im plementation.

Keywords: the wrestling, the curriculum, the young fighters, the long-term training, the vol ume of load, the stages of preparation, the age range.

Sport kurashining asosiy turlari, ayniqsa erkin va yunon-rum kurashining evolyutsion o'zgarishlari hamda zamonaviy rivojlanish tendensiyalari sportchilarning musobaqa faoliyati tuzilishini ko'p jihatdan o'zgartirdi. Bu esa, o'z navbatida, turli yoshdagi, jinsdagi va sport malakasiga ega kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonining barcha xususiyatlariga ta'sir ko'rsatib, uni sezilarli darajada modernizatsiya qilishni talab etmoqda. Ushbu tendensiyalar majmuasiga quyidagilarni kiritish mumkin:

- sport kurashining barcha turlari bilan shug'ullanishni boshlash yoshining kamayishi;
- o'smir yoshdagi yosh kurashchilar uchun respublika va xalqaro miqyosdagi musobaqalarning o'tkazilishi;
- qizlar va ayollarning kurash gilami yoki tatamiga nisbatan yaqinda kirib kelgani hamda ayollar kurashi turlarining jadal rivojlanishi;
- ayniqsa erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha musobaqa qoidalarining tez-tez va yetarlicha asoslanmagan holda o'zgartirilishi;
- yosh kurashchilarni dastlabki va boshlang'ich tayyorlash jarayonini tezlashtirish, bu esa o'quv-mashg'ulot jarayonini insonparvar va oqilona tashkil etish usullariga zarar yetkazmoqda.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Kurash amaliyotining zamonaviy talablariga muvofiq ravishda ilmiy-uslubiy yo‘nalishlarning ishlab chiqilganlik darajasini batafsil ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, quyidagi yo‘nalishlar eng ustuvor hisoblanadi:

1. Yosh kurashchilarni ko‘p yillik tayyorlashning har bir bosqichida umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarining maqsadga muvofiq nisbatini belgilash;
2. Mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining mazmuni hamda tuzilishini ratsionalizatsiya qilish;
3. Kurash mashg‘ulotlarining bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanishi hamda sog‘lig‘iga ta’siri qanchalik mos kelishini aniqlash;
4. Yosh kurashchilarning yosh xususiyatlariga eng mos keladigan umumiy va maxsus mashqlar mazmuni, tuzilishi hamda me’yorini belgilash;
5. Kurash turlari bo‘yicha bolalar va o‘smirlar sport maktablari (DYuSSh) hamda ixtisoslashtirilgan bolalar-o‘smirlar olimpiya zaxiralari sport maktablari (SDYuShOR) uchun sport tayyorgarligi dasturlarini zamonaviy rivojlanish tendensiyalarini hisobga olgan holda takomillashtirish;
6. Eng axborotli testlar va baholash usullaridan foydalangan holda kompleks pedagogik nazorat tizimini ishlab chiqish.

Yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishning eng muhim yo‘nalishlaridan biri muayyan sport turi doirasida DYuSSh va SDYuShOR uchun o‘quv dasturlari mazmunini asoslash hisoblanadi. So‘nggi yillarda ushbu dasturlarni ularni amalga oshirishning o‘zgargan sharoitlariga mos ravishda modernizatsiya qilish ishlari sezilarli darajada faollashdi.

Mazkur dasturlarning mazmuni va tuzilishini batafsil ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, ularning barchasi yosh sportchilarni quyidagi bosqichlar doirasida tayyorlashni nazarda tutadi: sport-sog‘lomlashtirish, boshlang‘ich tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot va sport mahoratini takomillashtirish bosqichlari.

Sport-sog‘lomlashtirish bosqichining maqsadi — bolalar va yoshlarni jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga jalb qilish, jismoniy barkamollikka, yuqori ish qobiliyatiga va sog‘liqni mustahkamlashga erishishdir. Mutaxassislarning bolalarni maktabgacha va kichik maktab yoshidan boshlab sport mashg‘ulotlariga jalb qilish istagi, albatta, ijobiy holat bo‘lsa-da, bizning fikrimizcha, boshlovchi kurashchilar tayyorgarligi mazmunini tizimli tushunishga yordam beradigan bir qator umumiy va xususiy prinsipial e’tirozlarni bildirish lozim.

Birinchidan, “sport-sog‘lomlashtirish bosqichi” atamasi unchalik muvaffaqiyatli emas, chunki u yosh kurashchilar tayyorgarligida bir-biri bilan qiyin uyg‘unlashadigan yo‘nalishlarni birlashtiradi.

Ikkinchidan, bosqichning davomiyligi qat’iy cheklanmaganligi e’tiroz uyg‘otadi, aslida esa u boshlang‘ich tayyorgarlik va o‘quv-mashg‘ulot bosqichlari davomiyligiga tengdir.

Uchinchidan, turli yoshdagi shug‘ullanuvchilarni sport-sog‘lomlashtirish guruhlariga birlashtirish o‘quv-mashg‘ulot jarayonini guruhli tashkil etish imkoniyatlaridan to‘liq foydalanishga imkon bermaydi.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

To‘rtinchidan, 6 yoshdan boshlab bolalarni sport-sog‘lomlashtirish guruhlariga qabul qilish bo‘yicha tavsiyalar ushbu guruhlarda tayyorgarlik jarayonini amalga oshirishni yanada murakkablashtiradi.

Shunchalik keng ko‘lamli

Sport-sog‘lomlashtirish bosqichini tashkil etishning zamonaviy talqinidagi yuqorida ko‘rsatilgan kamchiliklar yosh kurashchilar tayyorgarligining ushbu tashkiliy jihatlarini tubdan qayta ko‘rib chiqish zarurligi haqida xulosa chiqarishga imkon beradi.

Birinchi navbatda, 8–9 yoshli bolalar uchun o‘quv-mashg‘ulot jarayonining aynan shu yoshga mos mazmuniga ega bo‘lgan dastlabki tayyorgarlik bosqichini alohida kichik tuzilma sifatida ajratish taklif etiladi.

Bundan tashqari, 6–7 yoshli bolalar uchun yuklama hajmi va intensivligining minimal ko‘rsatkichlariga ega bo‘lgan tayyorlov-sog‘lomlashtirish guruhlarini tashkil etish mumkin. Biroq, bizning fikrimizcha, bu yoshda umuman biror-bir kurash turi bilan tor ixtisoslashgan holda shug‘ullanish tavsiya etilmaydi.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlari va tayyorlov-sog‘lomlashtirish guruhlari tashkil etilgan taqdirda, tashkiliy va mazmuniy xususiyatlari aniq belgilanmagan, anchayin mavhum bo‘lgan sport-sog‘lomlashtirish bosqichiga ehtiyoj o‘z-o‘zidan yo‘qoladi. Shu bilan birga, boshlovchi yosh kurashchilarni tayyorlash tizimi yanada aniq va boshqariladigan bo‘ladi.

Kurash turlari bo‘yicha yuqorida tilga olingan o‘quv dasturlarining keyingi tahlili shuni ko‘rsatdiki, ularning barchasida yillik yuklama hajmi bir xil qilib belgilangan:

- boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining birinchi yilida — 312 soat;
- ikkinchi va uchinchi yillarida — 468 soat;
- o‘quv-mashg‘ulot bosqichining birinchi va ikkinchi yillarida — 624 soat;
- ushbu bosqichning uchinchi va to‘rtinchi yillarida — 936 soat.

Shu bilan birga, turli yo‘nalishdagi yuklamalarning o‘zaro nisbatlari katta, ayrim hollarda esa prinsipial farqlarga ega.

Bu ayniqsa umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari hajmini taqqoslashda yaqqol namoyon bo‘ladi. Masalan, дзюдо bo‘yicha dasturda (2006) ushbu hajmlar minimal bo‘lib, tayyorgarlik bosqichi va o‘qish yiliga qarab umumiy yuklama hajmining atigi 25,6 % dan 10,7 % gacha qismini tashkil etadi.

Sambo bo‘yicha dasturda (2005) bu ko‘rsatkichlar biroz yuqoriroq bo‘lib (36,2 % dan 14,1 % gacha), baribir optimal qiymatlardan past hisoblanadi.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Erkin kurash (2003) va yunon-rum kurashi (2004) dasturlarida ko‘rsatilgan UJT vositalari hajmi optimal ko‘rsatkichlarga nisbatan yaqinroq bo‘lib, ular 48,7 % dan 24,6 % gacha qismini tashkil etadi.

Biroq дзюдо bo‘yicha boshqa bir dasturda (2003) UJT vositalari hajmi haddan tashqari yuqori bo‘lib, umumiy yillik yuklama hajmining 57,1 % dan 28,1 % gacha qismini tashkil etadi.

Bularning barchasi mazkur nisbatlarning yetarlicha asoslanmaganligini va ayrim hollarda spontanik ravishda tanlanganligini ko‘rsatadi.

Tahlil qilinayotgan barcha dasturlarning yana bir umumiy kamchiligi — umumiy yillik yuklama hajmining juda keskin oshirilishidir:

- boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining ikkinchi yiliga o‘tishda 312 soatdan 468 soatgacha (birdaniga 50 % ga);
- ushbu bosqichdan o‘quv-mashg‘ulot bosqichiga o‘tishda 468 soatdan 624 soatgacha (33,3 % ga);
- o‘quv-mashg‘ulot bosqichining uchinchi yiliga o‘tishda esa 624 soatdan 936 soatgacha (50 % ga) oshiriladi.

Yosh kurashchilar yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirishning ijobiy namunasi sifatida sovet davrining so‘nggi dasturlaridan biri — “Erkin kurash” dasturi (tuzuvchi A.M. Dyakin, 1990) xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida bayon etilgan yosh kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi doirasidagi yuklama hajmlari nisbatlari haqidagi ma’lumotlarni umumlashtirgan holda, biz 8 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan keng yosh oralig‘idagi yosh kurashchilar uchun sport tayyorgarligi o‘quv rejasini sezilarli darajada modernizatsiya qilish va aniqlashtirishni taklif etamiz.

Foydalangan adabiyotlar

1. Тастанов Н.А. – “Кураш турлари назарияси ва услубияти” Дарслик. Т. 2015.
2. Байтураев Э.И. “Самбо кураши назарияси ва услубияти” Т., 2016.
3. Байтураев Э.И., Одилов Б.Б. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. Т., 2017.
4. Тастанов Н.А. – “Кураш турлари назарияси ва услубияти” Дарслик.Т. 2017.
5. Байтураев Э.И., Одилов Б.Б. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. Т., 2019.
6. Байтураев Э.И., Раджапов М.А., Одилов Б.Б. “Халқаро кураш турлари назарияси ва услубияти” Дарслик Т. 2020
7. Комил.Й кураш халқаро қоидалари техникаси ва тактикаси 2015
8. Ф.А.Керимов спорт кураши ва назарияси услубяти 2001
9. А.Р.Туймурадов С.Ф.атажанов Спорт педагогика маҳоратини ошириш
10. Дзюдо : программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик [и др.] //Национальный Союз дзюдо.- М.: Со ветский спорт, 2006.- 212 с.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

11. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп ОФП, спортивно-оздоровительных групп по дзюдо в ДЮК ФП, ДЮСШ) / И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, С.В. Юдаев [и др.]. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 110 с