

YUQORI MALAKALI KURASHCHILARNI MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGINI BOSHQARISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Azizov Nosirjon Nematilayevich

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasida Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8019519>

Annatotsiya: ushbu maqolada yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishning ilmiy-metodik asoslari yuzasidan adabiyotlar taxlili xamda ushbu mavzuga oid yangi ilmiy ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Yuqori malakali, kurashchilar, musobaqaoldi, tayyorgarlik, boshqarish, ilmiy-metodik, asoslar, rejalashtirish, nazorat qilish.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация: В данной статье представлен анализ литературы по научно-методическим основам управления предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных борцов, а также новые научные данные по данной теме.

Ключевые слова: высококвалифицированный, борцы, предсоревновательный, подготовительный, управленческий, научно-методический, основы, планирование, контроль.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF MANAGEMENT OF PRE-COMPETITIVE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS

Abstract: This article presents an analysis of the literature on the scientific and methodological foundations of the management of pre-competitive training of highly qualified wrestlers, as well as new scientific data on this topic.

Keywords: highly qualified, wrestlers, pre-competitive, preparatory, managerial, scientific and methodological, fundamentals, planning, control.

KIRISH

Mavzusining dolzarbligi. Jismoniy madaniyatning muhim tarkibiy qismi bu "Raqobatbardosh faoliyat, unga maxsus tayyorgarlik, shuningdek, ushbu faoliyat asosida vujudga keladigan o'ziga xos munosabatlar, me'yorlar va yutuqlar" deb ta'riflangan sportdir. Sport jismoniy madaniyatning bir qismi: jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslangan tarbiyaviy, o'yin, raqobatbardosh faoliyat va uning ijtimoiy ahamiyati natijalar. Sportning o'ziga xos xususiyati ixtisoslashuv, tizimli va ko'p yillik o'quv jarayoni, sport musobaqalari va yuqori yutuqlarga intilishdir. Sport individual va umuman jamiyatning individual organizmning zaxiralarini aniqlash, uning ishlashini maksimal va maksimal darajada o'rganish, sport kurashi tajribalarida ehtiyojlarini qondiradi.

Hozirgi vaqtda sport, jismoniy madaniyatning umumiy nazariyasining muhim qismi bo'lgan o'z nazariyasi nuqtai nazaridan etarlicha o'rganilmagan va shu bilan birga o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolgan. Ayrim sport turlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari va mazmuni shundan iboratki, ularning har biri sport mashg'ulotlarining umumiy nazariy qoidalaridan foydalanadi va shu bilan birga sport mahoratini oshirishning o'ziga xos, shaxsiy

tushunchalarini rivojlantiradi. Zamonaviy sport kurashi ham bu ma'noda istisno emas. Sport yutuqlarining zamonaviy darajasi, eng yuqori darajadagi musobaqalarda natijalar zichligining oshishi, o'ta yuqori o'quv yuklari bilan, ba'zida tananing maksimal imkoniyatlariga erishish - bu sport yutuqlarining yanada o'sishi uchun asosiy shart-sharoitlar qatoriga empirik ma'lumotlar va ilmiy tadqiqotlar asosida ko'p yillik sport mashg'ulotlari tizimini takomillashtirishni keltirib chiqaradi.

Asosiy qism yaqin vaqtgacha yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash asosan o'quv va raqobatbardosh yuklarning ko'payishi bilan bog'liq edi. Ammo zamonaviy sportda yuklarning hajmi chegara qiymatlariga yaqinlashadi. So'nggi o'n yilliklarda yuqori malakali kurashchilarni tayyorlashning turli masalalariga bag'ishlangan ko'plab asarlar nashr etildi. Biroq, mahalliy sportchilarning chiqishlari natijalari nafaqat jahon darajasidan orqada qolmoqda, balki regressiyaga moyil. Bu amaldagi o'qitish tamoyillari va texnologiyalarini tanqidiy tahlil qilish, yuqori malakali kurashchilarning raqobatbardosh faoliyati samaradorligi va ishonchligini oshirishning samarali usullarini izlash zarurligini belgilaydi.

Tadqiqot muammosi qarama-qarshilikni ilmiy jihatdan hal qilish zarurligidadir, chunki bir tomondan yuqori malakali kurashchilarni ko'p yillik tayyorlashning mavjud tizimi, boshqa tomondan, bu mahalliy sportchilarning raqobatbardosh faoliyati jarayonida yuqori darajadagi natijani integral baholashni ta'minlamaydi. Muammo kurashchilarni tayyorlash jarayonida mutaxassislar-murabbiylar shaxsiy tajribaga tayanib, musobaqadan oldingi mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyatlariga etarlicha e'tibor bermasliklari bilan sezilarli darajada dolzarbdir. Sportchilarni ko'p yillik tayyorlash jarayoni ontogeneznining juda qisqa davrini o'z ichiga oladi, bu hayotning eng qizg'in davrining 10 dan 20 yilgacha davom etishi mumkin. Ushbu davrda sportchilar bir qator jiddiy muammolarni (o'qish, mashg'ulotlar, ish, oila va boshqalar) hal qilishlari kerak.

Sportning yuqori yutuqlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi mutaxassislarning ko'plab asarlari N. G. Ozolin, A. D. Novikov, L. P. Matveeva, K. X. Grantynya, qarang: Dyachkova, N. I. Ponomareva, V. M. Zatsiorskiy, M. A. Godik, qarang: Vaytsexovskiy, V. N. Platonova, N.A. Fomina, V. P. Filina va boshqalar sport tayyorgarligining umumiy nazariy masalalariga bag'ishlangan. Asosiy bo'lgan ushbu tadqiqotlarning ahamiyatini ortiqcha baholash qiyin.

Biroq, muayyan sport turlarida nazariyaning ushbu umumiy qoidalari faqat umumiy ma'noda qabul qilinadi, chunki ular:

- ❖ ushbu turning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olmag
- ❖ har bir sport turi metodikasi va amaliyotidagi ijtimoiy va ilmiy jihatdan aniqlangan o'zgarishlarga alohida vaqt yo'q;
- ❖ natijada, nazariya o'z pozitsiyasini egallaydi, ba'zi masalalarda amaliyotdan orqada qoladi, ammo amaliyot o'ziga xos yo'llar bilan rivojlanadi. Murabbiylar ba'zan intuitiv ravishda ba'zi murakkab muammolarni hal qilishadi, ularning tushuntirishlari ancha keyin keladi. Ushbu bo'shliq mos ravishda o'sib bormoqda, yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash tarkibini takomillashtirishda tizimli yondashuvning yangi tushunchalarining dolzarbligini oshirmoqda.

Biroq, yuqori malakali kurashchilarni musobaqadan oldin tayyorlash masalalariga etarlicha e'tibor berilmadi.

Hozirgi vaqtda jahon sporti yanada jadal rivojlanish davriga kirdi, natijada natijalarning muqarrar o'sishi va xalqaro maydonda raqobatning kuchayishi kuzatildi. Jahon va mahalliy

amaliyotlarni umumlashtirish, ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, hozirgi vaziyatda yuqori darajadagi sportchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimining barcha tarkibiy qismlarini sinchkovlik bilan o'rganish kerak. Asosiy tarkibiy qismi musobaqalar tizimi bo'lgan sportchilarning kasbiy yo'nalishi o'quv jarayonining tuzilishini belgilaydigan va uning asosiy bosqichlarining o'ziga xos mazmunini shakllantiradigan ko'p yillik tayyorgarlikning Markaziy bo'g'iniga aylanadi. Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, sportchining salohiyati butun musobaqa davomida barcha tayyorgarlikning yuqori darajasini saqlab, mavsumning eng yuqori musobaqalarida eng yuqori tayyorgarlikka erishish bilan amalga oshiriladi. Biroq, chuqur o'quv jarayoni davomida erishilgan ushbu musobaqalarga tayyorlik salohiyatini ro'yobga chiqarishning muvaffaqiyati ko'p jihatdan musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichini qurish samaradorligi bilan bog'liq.

Musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichi sportchilarning ko'p yillik mashg'ulotlari tarkibida alohida o'rin tutadi, bu asosiy mashg'ulotlarni sport musobaqalari sharoitida to'g'ridan-to'g'ri qat'iy belgilangan faoliyat taqvimini bilan bog'laydigan asosiy bo'g'in bo'lib, asosan oldingi ko'p yillik sport mashg'ulotlari jarayonining samaradorligini belgilaydi.

Ko'plab tadqiqotchilar turli sport fanlarida yuqori malakali sportchilarni musobaqadan oldingi tayyorlash bosqichini o'rganish va tuzilishi bilan shug'ullanishgan N. G. Ozolin, V. A. Bulkin, V. A. Zaporozhanov, V. N. Platonov, A. P. Bondarchuk, V. G. Lagoy-ha,

Shu nuqtai nazardan, ushbu muammoni hal qilishning asosiy pozitsiyasi musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichini rejalashtirishni optimallashtirish va kurashchilarning biologik va individual xususiyatlarini hisobga olish orqali yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga urinish bilan bog'liq. Belgilangan muammoni hal qilishda ilmiy yondashuvning nazariy va uslubiy asoslari quyidagilardan iborat:

- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlarning fundamental nazariy va eksperimental tadqiqotlari V. N. Dyachkov, qarang: Vaytsexovskiy, V. M. Zaziorskiy, V. D. Kuznetsov, N. G. Ozo-Lin, V. P. Filin, Yu. M. Verxoshanskiy, L. P. Matveyev, V. N. Platonov, V. M. Vydrin, va boshqalar.

funksional tizimlar va harakatlarni boshqarish nazariyasi /P. N. Anoxin, N. A. Bershteyn, D. D. Donskoy, insonning individual rivojlanish nazariyasi / B. G. Ananyev, sport faoliyati va jismoniy mashqlar fiziologiyasi / N. V. Zimkin, B. C. Farfel, V. M. Volkov, va boshqalar/.

Yuqorida sanab o'tilgan asoslar ma'lum darajada professional sport mashg'ulotlarida yangi yo'nalishni shakllantirishga imkon berdi.

Yuqori malakali kurashchilarni musobaqadan oldin tayyorlash bosqichini qurishning yagona nazariy modelini ishlab chiqishning dolzarbligi ushbu mashg'ulot davrining eng muhim xalqaro musobaqalar sharoitida sport yutuqlari darajasiga alohida ta'siri bilan bog'liq.

Ko'pgina mutaxassislarning fikriga ko'ra, kurashchilarning musobaqadan oldingi tayyorgarligi makrosiklini qurish sifatining eng muhim mezoni sportchilarning maxsus chidamlilik darajasining dinamikasi hisoblanadi. Shu bilan birga, aksariyat mutaxassislar mashg'ulotni qurish variantini eng samarali va to'g'ri deb bilishadi, bunda eng yuqori sport formasiga erishish yoki eng muhim musobaqalarda qatnashish vaqtiga maxsus tayyorgarlik doimiy ravishda ta'minlanadi.

O'rganilayotgan muammoning hozirgi holati shundan iboratki, sport kurashining har xil turlari bo'yicha terma jamoalarni muvaffaqiyatli tayyorlagan etakchi mutaxassislarning ulkan

amaliy tajribasi hozirgacha to'liq umumlashtirilmagan va tizimlashtirilmagan. Xususan, makrosiklning optimal davomiyligining miqdoriy ko'rsatkichlari aniqlanmagan

Yuqori malakali kurashchilarni musobaqadan oldin tayyorlash va sportchilarni o'qitishning qo'llaniladigan vositalari va usullarining samaradorligini baholash uchun standartlashtirilgan protseduralar va mezonlar. Bundan tashqari, sport kurashining har xil turlari bo'yicha jamoalar bilan ishlaydigan mutaxassislar o'quv yuklarini hisobga olish va rejalashtirish muammosini hal qilishda, ularning miqdoriy qiymatlari va eng muhim musobaqalarga tayyorgarlikning turli o'quv bosqichlarida taqsimotning tarkibiy xususiyatlarida birlikka ega emaslar.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish makrosiklida yuqori malakali sportchilarda maxsus chidamlilikni tarbiyalash muammosining samarali echimini belgilaydigan ushbu eng muhim amaliy masalalar bo'yicha mutaxassislarning fikrlarining nomuvofiqligi tanlangan tadqiqot mavzusini sport kurashi nazariyasi va metodologiyasi uchun juda o'z vaqtida va dolzarb deb hisoblashga imkon beradi.

XULOSA

Kurashlari turlarida musobaqadan oldingi tayyorgarlikning yagona dasturini ishlab chiqish maxsus chidamlilikning bioenergetik tuzilishining birligi va sport kurashining har xil turlarida yuqori malakali kurashchilar o'rtasida mas'uliyatli musobaqalar sharoitida uning namoyon bo'lishining bir xil xususiyatlari to'g'risidagi nazariy Nizomga asoslanishi kerak va sportchilarning musobaqadan oldingi tayyorgarligini qurishning uslubiy asosi hisoblanadi. turli xil kurash turlari-bu o'quv dasturi, glikolitik anaerob xarakterdagi o'quv yuklari ulushini sezilarli darajada oshirish orqali kurashchilarning maxsus chidamliligini ta'kidlashga qaratilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Саломов Р.С. Дзюдо кураш назаряси ва методикаси. Дарслик –Тошкент 2014-йил 284 б.
2. Саломов Р.С Спорт машғулотининг назарий асослари ўқув қўлланма ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 й 87-бет.
3. Матвеев.П.Л. Теория и методика физическо́й культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФИС, 1991 г.
4. Керимов.Ф.А. Спорт соъасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент. Зар қалам -2004.-447.б.