

KURASHCHILARNI JISMONIY VA TEXNIK TAYYORLASH VOSITALARINING HAJMINI REJALASHTIRISHDA USLUBIY YONDASHUVLARNING UMUMIY TAMOYILLARI VA FARQLANISHLARI.

Mamatov Ulug'bek Ergashaliyevich

Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Yosh sportchilarni tayyorlashning asosiy nazariy qoidalari keltirilgan, yosh kurashchilarni mashq qildirishning zamonaviy tamoyillari tahlil etilgan, jismoniy va texnik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalari puxta tadqiq etilgan, yosh kurashchilarni ko'p yillik tayyorlashning bosqichlari, maqsadli yo'nalishlari va uslubiy xususiyatlari bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *kurash, ujt, jismoniy tayyorgarlik, yosh kurashchilar, sambo, erkin kurash.*

Kurash sporti turlarining (yunon-rum, erkin kurash, dzyudo, sambo) o'ziga xos xususiyatlari sportchilarni tayyorlashning asosiy tomonlarini amalga oshirishda tez-tez qo'llaniladigan vositalar, usullar va mashg'ulot rejimlari tarkibida muhim iz qoldiradi. Bunday o'ziga xoslik mazkur vositalarning muayyan tuzilmasida aks etadi, qolaversa, uning tarkibiy qismlari tegishli dasturlarda umumiy ko'rinishda bayon etilgandir. Shu bilan birga, shuni ham ta'kidlash kerakki, o'quv-mashq jarayoni qurilishi tuzilmasida so'zsiz iz qoldiradigan kurashning har bir turidagi o'ziga xos xususiyatlarga qaramay, yosh sportchilarni umumiy va maxsus tayyorlash vositalarining optimal solishtirma og'irligi u yoki bu darajada kamroq standartlashtirilgan bo'lishi kerak.

Shu o'rinda, yosh sportchilarni kurashning har xil turlarida tayyorlashning amaldagi mashg'ulot dasturlarini tahlil etish va taqqoslash UJT vositalari hajmi, maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorlov nisbatlarida bir qadar muhim, ba'zida esa o'ta muhim farqlanishlar borligidan dalolat beradi.

Binobarin, 70-80-yillarda jismoniy tarbiya jamoalari seksiyalari uchun amalda bo'lgan namunaviy dasturlarda 468 soatdan 494 soatgacha teng bo'lgan umumiy yillik nagruzkada tayyorlovning alohida turlariga vositalar hajmining quyidagi nisbati tavsiya etilar edi: UJT - 120 soat (24,3-25,6%), maxsus jismoniy tarbiya - 100 soat (20,2-21,4%), texnik-taktik tayyorlov - 216 soatdan 240 soatgacha (46,2-48,6%).

Kurashchilarni tayyorlashning ancha puxta dasturlarini sportni rivojlantirishning birmuncha zamonaviy tamoyillarini hisobga olgan holda yaratishga bo'lgan harakatlar doim ham ijobiy natijalarni bergani yo'q. Masalan, V.N.Grishenkov, YE.I.Kochurko (1987) taklif etgan sport maktablarida dzyudochilarni tayyorlashning yillik mavzuviy rejasida UJT bilan maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatlari (bu har ikki tayyorlov turiga 182 soat (yoki umumiy yillik nagruzka hajmining 56,9%) mavjud emas edi. Chunonchi, texnik-taktik tayyorlov vositalari hajmi ancha kam - 118 soat (yoki 36,9%) bo'lgan. Tahlil etilayotgan rejada jismoniy tarbiya vositalari hajmini farqlash mavjud bo'lmaganligi tufayli mualliflarning bu tavsiyasidan to'liq foydalanib bo'lmaydi.

A.A.Istomin, A.A.Absatarov (1987) tomonidan ishlab chiqilgan 15-16 yoshdagi yosh dzyudochilarni tayyorlashning yillik rejasi ancha-muncha mantiqqa yaqin ko'rinadi.

Nagruzkaniing umumiy hajmi 440 soatga teng bo'lgan mazkur rejada UJT vositalariga 132 soat (30,0%), maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga - 88 soat (20,0%), dzyudo texnikasi va taktikasini takomillashtirishga - 147 soat (33,4%) mo'ljallangan. Shu bilan birga, mualliflar UJT vositalarini haqli ravishda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (ularga 50 soat (11,4%) va boshqa sport turlariga (ularga 82 soat (18,6%) mashqlarga ajratishadi. Kurashchilarni tayyorlashning bir qadar original dasturini erkin kurashning mashhur mutaxassisi I.I.Alixanov (1982, 1986) ishlab chiqqan. Kurash mashqining haqiqatdagi vaqti rejalashtirilayotganidek deyarli ikki baravar kamligini ta'kidlar ekan, muallif 14-15 yoshdagi kurashchilarni tayyorlashning yillik rejasida vositalar hajmini teng ikkiga bo'lib, 50% vaqtni umumiy va maxsus jismoniy rivojlanishga, qolgan yana shuncha vaqtni - texnik-taktik takomillashuvga ajratadi. Shu bilan birga, muallif barcha turdagi tayyorlov vositalari hajmini puxta ajratib chiqqan hamda mazkur hajmni o'z dasturida ancha to'liq ko'rsatgan.

Yosh kurashchilarni erkin kurash bo'yicha tayyorlash dasturi (Dyakin A.M., 1990) hamda dzyudochi qizlarni tayyorlash dasturi (Manolaki V.G., 1993) anchagina aniqligi va ixchamligi bilan ajralib turadi. Yillik nagruzka hajmi 528 soatga teng bo'lgan 14-15 yoshdagi sportchilarni tayyorlashning mazkur dasturlarida UJT vositalari ulushiga 144 soat (yoki 27,2%), maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari ulushiga - 120 soat (22,7%) hamda kurash texnika va taktikasini o'rganish va takomillashtirish vositalari ulushiga 228 soat (43,2%) ajratiladi.

Kurashning taniqli mutaxassislari fikr-mulohazalaridagi farqlanishlarning bu darajada katta bo'lishi shundan dalolat beradiki, dasturlarni ishlab chiqishdagi uslubiy yondashuvlar pala-partish rejalashtirilgan hamda bu yo'nalishdagi izlanishlarni bundan buyon ham davom ettirish kerak.

Vatanimiz sportchilarining barcha kurash sport turlarida ayniqsa erkin va yunon-rim, dzyudo va sambo, milliy kurash va belbog'li kurashda erishgan yuqori yutuq ko'rsatkichlari hammaga ma'lum va mashhur bo'lib, bu mazkur sport turlarida o'zbek maktabining ilg'or pozitsiyalarni egallab kelayotganidan yorqin dalolat beradi. Biroq, turli malakadagi, yoshdagi va jinsdagi kurashchilarni tayyorlash tizimining zamonaviy holati va istiqboldagi takomillashuvini faqatgina amaliyotdagi tajriba va erishilgan yutuqlar pozitsiyasidan kelib chiqib baholab bo'lmaydi va amalga oshirib bo'lmaydi. Ayni vaqtda shunday vaziyat yuzaga keldiki, ilgaridan mavjud bo'lgan amaliy tajriba yurtimizning ijtimoiy hayot tarzi o'zgarishlari hamda zamonaviy sport fanining yutuqlarini hisobga olgan holda pedagogik nuqtai nazardan qayta ko'rib chiqishga o'tkir ehtiyoj tug'ildi.

Xalqaro kurash gilamlari va tatamidagi muttasil o'sib borayotgan raqobat, kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalarining tez-tez va ko'pincha o'zini oqlamaydigan o'zgarishlari, ana shu o'zgarishlar ta'sirida yuzaga keladigan kurashchilar texnik-taktik ustaligining kuchli dinamikasi yosh kurashchilarni tayyorlash uslubini takomillashtirishning yanada samarador yo'llarini faol qidirib topishda mutaxassislar zimmasiga mas'uliyat yuklaydi.

Bu o'rinda vatanimiz kurashchilarining yutuqlarini kelgusida yanada ko'paytirishga xizmat qiladigan sport zaxiralarini izchil tayyorlab borish muammosi muhim o'rinlarda turadi.

Bunday tayyorlovning samaradorligini umumlashtiruvchi mezonlar bo'lib bolalar, o'smirlar va yoshlarning kurash bilan shug'ullanishga imkoniyatining yetarliligi va ommaviyligi, yosh kurashchilar va murabbiylarning mehnati va vaqti minimal sarflangan holda sport

yutuqlarining tezkor va barqaror o'sishi, jarohatlanishlarning kamayishi hamda kurash bilan shug'ullanishga bo'lgan ishtiyoqning oshishi hisoblanadi.

Yosh kurashchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish masalasi, garchand hozircha oqilona qarorlarni qabul qilishdan yiroq bo'lsa-da, mutaxassislarning doimiy jiddiy e'tiborida turishi kerak. Mazkur monografiyada nafaqat ushbu muammoning asosiy jihatlarini hal etish yo'llari ko'rsatilgan, balki yosh kurashchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishning bundan keyingi maqsadli yo'nalishlari shakllantirilgan. Ushbu yo'nalishlarni muttasil ishlab borish yosh kurashchilarni tayyorlash tizimining ham mazmun va tuzilmasi haqidagi tasavvurlarni ilgari suradi, ham bu tizimning optimal faoliyat ko'rsatishi maqsadida uning boshqa asosiy xususiyatlariga ta'sir ko'rsatuvchi aniq usullar to'g'risida barkamol g'oyalarni beradi, deb to'liq ishonish mumkin.

FOYDALANILGA ADABIYOTLAR:

25. Mamatov U. E. HISTORY AND DEVELOPMENT HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION //Экономика и социум. - 2019. - №. 12 (67). - С. 78-79.

26. Ergashalievich M. U. ACTUAL ISSUES OF PREPARING STUDENTS FOR HIGHER EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. - 2022. - Т. 8. - С. 198-202.

27. Маматов У., Курбанов Ф. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА //International Bulletin of Applied Science and Technology. - 2023. - Т. 3. - №. 4. - С. 570-573.

28. Rejapovich K. G. Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players //Zien Journal of Social Sciences and Humanities. - 2021. - Т. 2. - С. 27-30.

29. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. - 2022.

30. Khasanov A. T., Kurbanov G. R., Mamatov U. E. Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education" //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. - 2022. - Т. 16. - №. 10. - С. 157-164.

31. Khasanov A. T., Kurbanov G. R., Mamatov U. E. Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education" //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. - 2022. - Т. 16. - №. 10. - С. 157-164.

32. Qurbonov G., Mamatov U. VOLLEYBALL GAME TECHNIQUE AND ITS RULES //International Bulletin of Applied Science and Technology. - 2023. - Т. 3. - №. 4. - С. 86-88.

33. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ

ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.

34. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.

35. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.

36. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. – 2022.

37. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.

38. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).

39. Azimkhujajevich I. I., Madaminovich D. E. SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN) //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – Т. 2. – №. 24. – С. 15-21.

40. Azimxo'jayevich I. I. Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2022. – Т. 15. – С. 156-160.

41. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. – 2022.

42. Исломова Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ //ЎТМОИY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 12-17.

43. Исломов И. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – Т. 3. – №. 25. – С. 80-85.

44. Исломов И. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 596-600.

45. Islamov I. A., Parpiev O. A. SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 1. – С. 313-316.

46. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. O'ZBEKISTONDA

FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1270-1275.

47. Qurbanali S., O'tkir R. SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR VOLLEYBALL PLAYERS AT THE FIRST STAGE OF TRAINING //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. - 2023. - T. 15. - C. 34-41.

48. Kurbanov G., Qurbanali S., O'tkir R. VOLLEYBALL OUTDOOR GAMES //American Journal of Pedagogical and Educational Research. - 2023. - T. 12. - C. 62-71.