ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 6 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1113-1118

МИЛЛИЙ ВА БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ СПОРТ МАШҒУЛОТИДА МИКРОЦИКЛ БЎЙИЧА ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ

Улуғбек Муроджон ўғли Зокиров
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти ўқитувчиси

Мирза Мамашариф ўғли Чинибоев
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти талабаси

АННОТАЦИЯ

Мақолада олий таълим муассасалари миллий ва белбоғли курашчиларнинг машғулотларга тайёргарликлари, машғулотларнинг микроцикли, даврийлиги ва мусобақа фаолиятидаги ҳолатлар кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: курашчи, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, психологик тайёргарлик, функционал тайёргарлик, микроцикл.

NATIONAL AND BELT WRESTLERS TRAINING ON MICROCYCLES IN SPORTS TRAINING

ABSTRACT

The article discusses the training of national and belt wrestlers in higher education institutions, the microcycle, periodicity of training and the state of competition.

Keywords: wrestler, general physical training, special physical training, psychological training, functional training, microcycle.

КИРИШ

Ўзбекистон Республикасида мустақилликка эришгандан сўнг талабалар ўртасида курашнинг миллий шаклларини ривожлантиришга қаратилган кўплаб ишлар олиб борилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёев томонидан 2020-йил 4-ноябрда “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-4881-сон қарори чиқди [1]. Қарорга мувофиқ ўзбек миллий курашини республика ҳамда дунё бўйича кенг тарғиб этиш вазифалари белгиланди. Ўзбекистон Республикасида кураш спорт турини ривожлантириш бўйича спортчиларга, тренерларга, педагогларга маълум бир шароитлар яратилиб берилмоқда.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1113-1118

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Олий ўқув юртларида кураш турлари жумладан миллий ва белбоғли кураш турларини ривожлантиришга алоҳида эътибор берилмоқда. Курашчи талабаларни кураш спорт турига тайёрлаш, спорт курашида рақобатбардошликни оширишга қаратилган ўқув машғулотларини ўтказиш услубларини такомиллаштириш масалалари муҳим аҳамиятга эгадир. Курашчиларнинг мотиватсиясини (фаолиятга ундовчи куч) ошириш учун, малакали етакчи кўрсаткичларини мунтазам интегратсия қилиш, шунингдек йўналишли машғулот комплексларини (машғулот микроцикларини) ташкил этиш, спортчиларнинг рақобатбардошлигини ошириш ва ўз-ўзини назорат қилиш бўйича вазифалар белгиланади. Ҳар бир кураш машғулотларида ўзига хос усуллардан фойдаланилади. Мисол учун: ҳужум, қарши ҳужум, ҳужумларни олдини олиш ва тўсиқ қўйиш, хавфли ҳолатларни жорий қилиш, хавфли ҳолатларни бартараф этиш, эришилган ютуқларни сақлаш каби. 2-3 та самарали техник ва тактик усулни танлаш ва ривожлантириш миллий ва белбоғли курашчиларнинг ҳаракат фаолиятлари, ҳаракат актларини такомиллаштиради. 8-10 кун давомида тузилган микроцикларда мусобақа фаолиятига чиққанда рақобат яъни курашувчанлик ҳолати янада ортиб боради.

8-10 кун давомида тузилган микроцикларнинг олиб боришда асосан мусобақа жараёнига курашчини тайёрлашдан иборат бўлади. Машғулот микроцикли давомида назарий, умумий, махсус, техник ва тактика тайёргарлиги, психологик, организмнинг функционал тайёргарлигини ривожлантириш бўйича машғулотлар олиб борилади. Бу тайёргарликлар орқали курашчиларнинг мусобақа жараёнида ўзининг ижобий ҳолатини кўрсатади. Назарий тайёргарлик орқали курашчиларнинг мазкур спорт тури бўйича етарли даражадаги билим кўникмаларга эга бўлиши мақсад қилиб олинади [4]. Умумий жисмоний тайёргарликда курашчининг жисмоний қобилиятлари ҳамда жисмоний сифатлари (куч, эгилувчанлик, чидамлилик, тезкорлик, чаққонлик) бирданига ривожланади. Яъни тезкорлик-кучини ривожлантиришда анъанавий ёки махсус машқлардан фойдаланиш катта ижобий таъсир кўрсатади. Махсус жисмоний тайёргарлик ёрдамида курашчиларнинг 1 ёки 2 та жисмоний (ҳаракат сифатлари ривожланади). Мисол учун асосий мақсад қилиб берилган бирон-бир машқ учун куч, тезлик жисмоний сифатлари юқори ўринни эгаллаб туради. Техник ва тактика тайёргарлиги курашчиларнинг махсус машқлар ёрдамида машғулотларни олиб боришлари яъни бу машқлар машғулот ва мусобақа жараёнида техникавий ёки тактикавий усул бўлиб хизмат қилади. Психологик тайёргарлик курашчининг ҳар қандай қийин вазиятлардан чиқиб кета олишларида асосий ўринни эгаллайди. Спорт курашида мусобақа жараёнида курашчи рақибини гавда ҳолатини,

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1113-1118

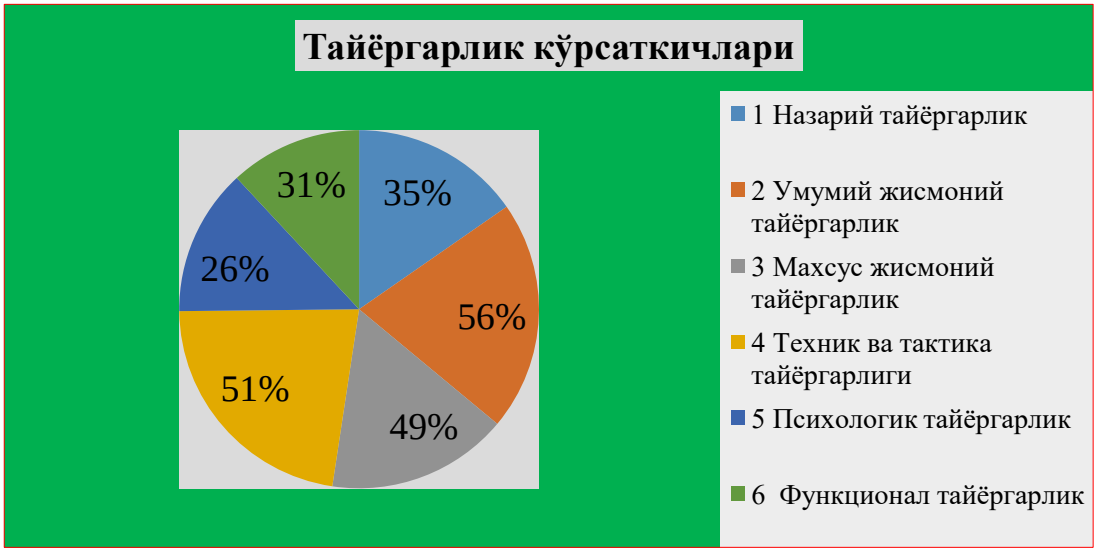
мушакларининг катталигини, юзидаги ҳолатларни кўриб руҳий ҳолати пасайиб кетиши мумкин бўлади. Руҳий ҳолатни пасайиши орқали бошқа жисмоний тайёргарликларнинг даражаси ҳам камайиб боради. Курашчининг организмини функционал ҳолатини тайёрлаш орқали унинг организмини ташқи ва ички томонлари ривожлана боради. Яъни гавда мушаклари ташқи томондан сезиларли ривожланиши, ички томондан юрак-қон томир тизими тезланиши, ўпканинг тириклик сиғимининг ортиб бориши, таянч апарати ўз функциясини ривожлантириши, марказий нерв системасининг барқарорлашуви курашчининг организмида кузатилади.

НАТИЖАЛАР ВА МУҲОКАМА

“Жисмоний маданият” йўналиши курашчи 15 нафар талабаларидан умумий педагогик тадқиқотлар олинди. Тадқиқотлар математик-статистик, педагогик кузатиш ва сўровномадан фойдаланиш методларидан фойдаланилди. Қуйидаги 1-2-расмда курашчи талабаларнинг қанчалик жисмоний тайёргарликка эгалиги берилган. 1-2-расмда миллий ва белбоғли курашчилардан олинган тадқиқотлар назорат ва тажриба гуруҳлари бўйича ўтказилди. Бу тадқиқотлардан мақсад қилиб курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик йўлларини очиш ва дунё рейтингида миллий ва белбоғли курашни қанчалик инсон организмига ижобий таъсир кўрсатиши ҳақида маълумотлар беришдан иборат бўлди.

1-расм

Назорат гуруҳи курашчиларнинг тайёргарлик кўрсаткичларининг кўринишлари

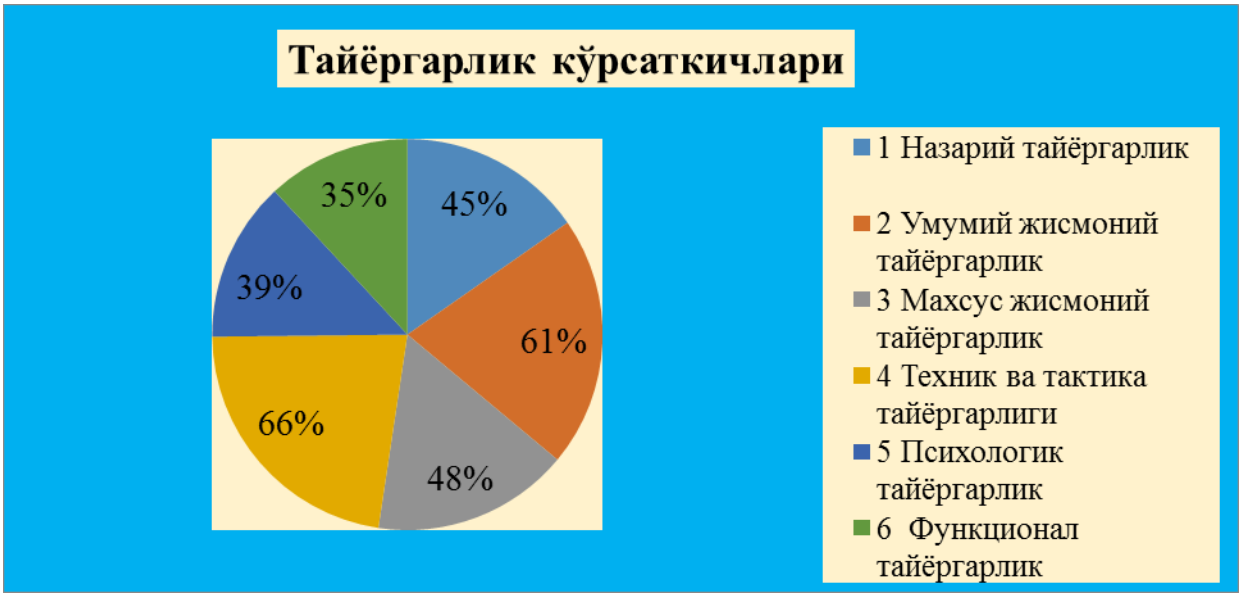


Изоҳ: назорат гуруҳи курашчиларга 8-10 кун мобайнида одатдагидек машғулотлардан фойдаланиб микроцикл бўйича амалий ишлар олиб борилди.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1113-1118

2-расм

Тажриба гуруҳи курашчиларнинг тайёргарлик кўрсаткичларининг кўринишлари



Изоҳ: тажриба гуруҳига ноодатий машғулотлар микроциклда берилди.

Тажриба гуруҳида 15 нафар курашчидан олинган тадқиқотларимиз шуни кўрсатдики, назарий тайёргарлик 45 % ни, умумий жисмоний тайёргарлик 61 % ни қониқарли, махсус жисмоний тайёргарлик 48 % ни ташкил этди. Махсус жисмоний тайёргарлик бўйича курашгчилар маълум бир ноодатий машғулотлар билан ўзининг жисмоий тайёргарликларини ривожлантиришлари кераклиги аниқланди. Техник ва тактик тайёргарликлар 66 % ни кўрсатди, психологик тайёргарлик 39 % ни, организмнинг функционал тайёргарлиги 35 % ни ташкил этди. Техник ва тактик, психологик, организмнинг функционал тайёргарликлари бўйича курашчиларга малакали тренер томонидан махсус ишлаб чиқилган машқларни микроциклга мослаб, амалда жорий қилиш керакдир. Агарда микроциклда машғулотларни олиб боришда режа асосида юкламалар берилмаса спортчининг организмида ўзгариш сезилмайди. Кураш спорт турида машғулотлар даврийлик асосида олиб бориш муҳим аҳамият касб этади.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки машғулот микроциклида миллий ва белбоғли кураш спорт турини ривожлантиришда асосан машғулотларнинг вақтини, юкламанинг меъёрини, дам олиш оралиқларини ҳисобга олиш керакдир. Юкламаларнинг тўғри чизиқли, тўлқинсимон, зинама-зина турлари билан машғулотларни даврий олиб бориш, курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини ривожлантиришга олиб келади.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1113-1118

REFERENCES

1. Ulugbek Zokirov. Individual Features Of Development Of Information And Communicative Competence In Masters Of Higher Pedagogical Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations. № 3 (3), 486-491. (2021). https://usajournalshub.com/index.php/tajssei/article/view/2423/2314
2. Nurmatov Farkhod, Jumaev Adilkhakim, Mamatkulov Ravshanjon, Sultanov Alisher. GENDER EQUALITY IN SPORT: STAGES OF WOMEN'S SPORT DEVELOPMENT IN UZBEKISTAN PJAEE, PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology. №18 (08). 1733-1746. (2021).
3. Зокиров У.М. "Эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш усуллари". The journal of academic research in educational sciences. № 1 (2), 306-314. (2020).
4. Султонов А.И. Узбекские национальные виды спорта физические игры. Liv International scientifik and praktikal conference. № F00778 76-77. 2019.
5. Зокиров У.М. "Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе" маг. Диссертация ФерГУ 2020 г. 25,26,27,28.
6. Султонов А.И. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш мазмун ва воситалари. Барқарор ривожланишда узлуксиз тальм: « Муаммо ва ечимлар халқаро илмий-амалий анжуман илмий ишлар тўплами» 326-327.
7. Zokirov Ulugbek Murodjon ogli. Scientific and Theoretical Bases of Didactic Principles of Development of Information – Communicative Competence in Masters of Higher Pedagogical Education of the Republic of Uzbekistan. Annals of the Romanian Society for Cell Biology. № 25 (4), 2021. 8896-8903. http://annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/3612
8. Султонов А.И. Жимоний-маданий тадбирларни ташкил этишнинг услуб ва воситалари. Таълим, фан ва ишлаб чиқариш интеграциясида интеллектуал салоҳиятли ёшлар –мамлакат тараққиётининг муҳим омили. 84-85. 2018.
9. Зокиров У., Жўраев Ш. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият бўйича синфдан ташқари ишларни мониторингини ташкил этиш. The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. №1 (3), 1115-1121 (2020).
10. У.М.Зокиров. Олий педагогик таълим магистрларида ахборот - коммуникатив компетентликни ривожлантиришнинг дидактика тамойилларини илмий - назарий асослари. "УзМУ ХАБАРЛАРИ" Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон миллий университети илмий журнали. № 1/4/1, 74-77. (2021).
11. U.M.Zokirov. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlarni tashkil etishning shakllari. "Xalq ta'limi" O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali. № 5, 38-41. (2021).

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1113-1118

12. Sultonov A.I. Novateur publications physical qualities and their essence. JournalNX-A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal. № volume 7, issue 1, 131-138. 2021.
13. U.M.Zokirov. Oliy pedagogik ta’lim magistrlarida axborot – kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish usullari. “Xalq ta’limi” O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali. № 5, 97-100. (2021).
14. Sultonov A.I. Значение кластерного метода в развитии физической культуры детей школьного возраста. “Xalq ta’limi” O‘zbekiston respublikasi xalq ta’limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali. 5-son. 118-120. 2021.
15. Зокиров У.М. Умумий ўрта таълим мактабининг 5-6 синф ўқувчиларини баскетбол спорт ўйини орқали жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш. Наманган давлат университети илмий ахборотномаси. № 6, 544-549. (2021).