ERKIN GU'RES SPORT TÚRINDE SPORT TRENEROVKASIN REJELESTIRIW, SPORTSHILARDIŃ TEXNIK-TAKTIK TAYARLIĞI

Joldasbaev Paraxat
A'jiniyaz atindaği NMPI dene ta'rbiyas kafedrası aġa oqıtıwshısı

Rezyume: Maqolada sportchilarning anatomik xususiyatlari va fiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda erkin kurashda sportni rejalashtirish, yosh sportchilarni tanlash, texnik-taktik tayyorgarlik, erkin kurashga yo'naltirish tushunchalari bayon etilgan.

Tayanch so'zlar: sport, rejalashtirish, tanlash, sportchilarni tayyorlash, erkin kurach, jismoniy mashqlar, natija, rivojlanish, muvaffaqiyat

Elimizde dene ta'rbiya ham sportti rawajlandiriw, a'sirese jaslar arasinda salamat turmis ta'rizin engiziw ushin za'rur sha'rt-sharayatlar ha'm ma'mleketimizdiń xaliq araliq sport maydanlarinda mu'nasip qatnasiwin ta'miyinlew barisinda jedel is ilajlar alip barilmaqda.[1]

Sport trenerovka shiniğiwlari pedagogikaliq process bolip, sportshilar ta'repinen imka'niyat da'rejesinde maksimal na'tiyjeleridi ko'rsetiwge bağdarlaw bolip esaplanadi.

Sport trenerovkasin rejelestiriw- sport tayarliğI waziypalarin sheshiw sha'rtleri, qurallari ha'm usillari, sportshi iyelewi lazim bolğan sport na'tiyjelerin aldinnan belgilew bolip esaplanadi. Sportshilar tayarliğin duris rejelestiriw bul sportshilar kontigenti o'zgeshelikleri analizinen kelip shiğip, tayarliq prosessindegi tiykarği ko'rsetkishlerdi belgilew ha'mde olardi waqit araliğinda bo'listiriw bolip esaplanadi.

Ta'lim ha'm trenerovka shiniğiwlarin u'yretiw-bul bir pu'tin ajiralmas pedagogikaliq process bolip esaplanadi. Bunnan basqa sport trenerovka shiniğwlari o'ziniń specifikasiyaliq nizamlarina iye bolip, bularğa; eń joqari sport na'tiyjelerin ko'rsetiwge qaratilgan, shuqirlastirilgan sheberlik, uliwma ha'm arnawli tayarliqtiń birligi, turaqliliq(u'zliksizlik) ju'klemeler, trenerovka shiniğiwlari dinamikasiniń tolqin ta'rizli ta'kirarlaniwi kiredi.[2]

Erkin gu’res sport trenerovka shiniǵiwlarinda to’mendegi waziypalari sheshiledi;

-watanǵa bolǵan muhabbat ruwhinda ma’nawiy ta’rbiyalaw;

-watandi qorǵawǵa, watanǵa shin kewilden xizmet ko’rsetiwge tayarlaw;

-sportshilarda jawingerlik sapalarin ta’rbiyalaw

-jarislarda organizimniń imkaniyatlarinan toliq paydalaniw da’rejesin asiriw;

-sportshilardiń salamatliǵin bekkemlew, funikcional imkaniyatlardi asiriw;

-shidamliliq, tezlik, iyiliwsheńlik sapalarin jetilistiriw;

-erkin gu’res texnikasin jetilistiriw;

-taktikaliq sheberlikdi iyelew;

-sportshilardiń o’z-o’zin qadaǵalawda gigiena, ku’n ta’rtibinde awqatlaniwda za’rur bilimlerdi iyelew;

Sport trenirovka processi eń joqari na’tiyjelerge erisiwge qaratilǵan. Bunday na’tiyjelerge sportshi kerekli da’rejede sport trenerovkalariniń teoriyaliq ha’m a’meliy bo’limlerin puxta iyelegenligi, taktikaliq jaqsi tayarlanǵanliǵi, joqari a’dep-ikramliq sipatlarin ko’rsete aliwi ha’m sport trenerovkasi teoriyasin tereń o’zlestirgen bolsa. Usi talaplarǵa ko’re gu’resshi sportshi trenerovka shiniǵiwlarin to’mendegi tayarliq tu’rlerine sha’rtli ra’wishde boliwi mumkin; teoriyaliq, fizikaliq, a’dep-ikramliq ha’m erik, texnika ha’m taktikaliq, ruwxiy jaqtan.

Erkin gu’res xalqimizǵa jaqin jeke gu’res tu’rleri bolip, xalqimizdiń rawajlaniw ta’riyxindaǵi a’zel-a’zelden keń jaylawlardaǵi jasap o’tken qa’wimler mu’na’sabetleri tariyxina tuwri keledi ha’m milliy gu’res tu’rlerine tiykarlanadi.[3;20]

Erkin gu’res sport sport tu’rinde texnik-taktik ha’reketler na’tiyjeliligin asiriw texnologiyasin islep shiǵiw ha’mde ta’jriybeli erkin gu’resshilerdiń koordinacion qa’biyletlerin rawajlandiriw ha’m texnik-taktik ha’reketi na’tiyjeliligin asiriwǵa qaratilǵan arnawli jilliq cikl boyinsha rejelestiredi. [4;24]

Teoriyaliq tayarliq- sportshiniń uliwma ha'm arnawli bilimlerin iyelewge qaratilǵan boladi.

Fizikaliq tayarliq- gu'resshiniń ha'reket qa'biyletlerin ha'm organizimniń funkcional imkaniyatlarin keńeytiriwge ha'mde oniń fizikaliq rawajlaniw da'rejesin asiriwǵa qaratiladi. Fizikaliq sapalardi na'tiyjeli rawajlaniwin ta'miyinlep beredi.

Texnikaliq tayarliq- ko'p muǵdardaǵi a'piwayi ha'm quramali ha'reketlerdi jetilistiriwge, ha'r bir usildi o'zine ta'n ha'reketlerdi aniqlaw ha'm oǵan islew beriw.

Taktikaliq tayarliq qarsilas penen gu'res alip bariw processinde ha'r tu'rli usillardi islew, joqari na'tiyjelerge erisiw ushin gu'res barisinda ku'shti duris bo'listire aliwdi jolǵa qoyiwǵa ja'rdemlesiw.

A'dep-ikramliq ha'm erk tayarliǵi. Sportshilardi ana watanǵa bolǵan muxabbat, sadiqliq ruwxinda ta'rbiyalawǵa ha'mde erk sapalarin ta'rbiyalawǵa yaǵniy, batirliq, qatańliq, jeńiske bolǵan isenim, qiyinshiliqlardi jeńiwge ja'rdemlesedi.

Ha'zirgi zamanda sportshilardi tayarlaw ta'rtibinde erkin gu'res sportinda joqari na'tiyjelerge , maqsetke muwapiq baǵdarlanilǵan ha'm bir-birine baylanisli 3 bo'limnen ibarat.

1) Sport trenerovkasi. Dene sapalari ha'm qa'biyletlerin rawajlandiriw maqsetinde aniq bulshiq etler iskerliginde na'tiyjelerge erisiw da'rejesin ko'rsetip beriwi tu'siniledi.

2) Jaris kalendari. Ha'r tu'rli ko'lemdegi jarislardi ta'rtipke saliw na'zerde tutiladi. Trenerovka processin rejelestiriwde eń iri jarislar sheshiwshi a'hmiyetke iye.

3) Qosimsha faktorlar. Uliwma ku'n ta'rtibi ha'm jasaw sharayati, trenerovka shiniǵiwlari processin sho'lkemlestiriw ha'm materialliq texnikaliq tiykarlari, madicinaliq ha'm ilimiy metodikaliq ta'miynat, awqatlaniw, trener-oqitiwshilardi arnawli bilim ha'm pedagogikaliq sheberlikler kiredi.

Trenerovka waziypalarin sheshiwde tek aniq 5 usildi qollanbastan olardi o'z ara baylanistirǵan halda qollaniw za'rur, sebebi sportshi organizmi ko'p ma'rte qaytalanatuǵin ha'r tu'rli sirtqi ta'sirlerge ha'm ju'klemeler rejimine a'dette tez ko'nligedi ha'm maslasadi. Maslasiwdan soń bunday ta'sirler sportshi

ushin ku'ndelikli jaǵday bolip qaladi, qiziǵiwshiliq pa'seyedi. Sebebi, bir qiyli trenerovka usilin qollaniwda bunday jaǵdaylarǵa alip keledi. Bul usillardi qollaniwdi baslaǵanda aldin organizmde joqari reakciyani keltirip shiǵaradi. Sportshi bir qatar obektiv qiyinshiliqlardi bastan keshiredi, olarǵa ko'nligip baradi ha'm bul qiyinshiliqlar jenip shiǵadi. Sonoń menen birge shiniǵiwlardiń na'tiyjeliliginde to'menleydi. Soniń ushin trenerler sportshilardi funkcional imkaniyatlarin jetilistiriw processin jedellestiriw maqsetinde kombinaciyalasqan trenerovka usillarin qollanadi.

Trenerovka shiniǵiwlari processin rejelestiriw ha'm basqariwda sport texnikasi ha'm taktikasin qadaǵalaw a'hmiyetli bolip tabiladi. Keń tarqalǵan pikirlerge qaraǵanda erkin gu'res sportinda joqari na'tiyjelerge erisiwde tiykarǵi baǵdar sportshilardiń texnikaliq, taktikaliq, fizikaliq, psixologiyaliq, teoriyaliq tayarliǵina qaratiladi.

Sport sheberligin asiriwda gu'resshi ha'm trenerde soraw payda boladi, yaǵniy sport na'tiyjesin ko'teriw ushin qanday usillardan paydalaniw kerek. Bunda gu'res usillari, ha'reketler saniniń ko'beytiriliwi ya'ki ha'reketler tempin asiriw.

Tezlikti asiriwda tiykarǵI sha'rtlerinen biri bolip usillardiń isleniw tezligin aniqlap ha'm olardiń na'tiyjeligi dawamliliǵin saqlap qaliw bolip esaplanadi.

Gu'restiń fizikaliq tayarliǵI salamatlandiriwshi dene ma'deniyati ha'mde gu'restiń texnikasi ha'm taktikasin u'yreniw menen birgelikde o'tkiziledi. Shuǵillaniw jarayaniniń bul ta'repleri birgelikde a'melge asiriladi ha'm biri ekinshisin ta'miyinleydi.

Ha'r bir sport tu'rinde ha'reketleniwshi ha'reketlerdiń o'zine has qa'siyetleri bar. Olar bul sport turiniń maqsetine jo'neltirilgenligi, sirtqi sha'rtleri ha'm jaris qaǵiydalari menen belgilenedi. Sonliqdan, aniq sport ha'reketi qanday du'zilgenligi ha'm a'melge asiriliwin tu'sinip, oniń o'zlestiriliwi haqqinda tuwri qarar qabil etiw mu'mkin, sol qatarda fizikaliq tayarliq qurali ja'rdeminde.

Ba’rshemizge belgili, fizikaliq qa’siyetler ta’biyiy ta’rizde o’z-ara baylanisli; birewiniń o’zlestiriliwi ekinshisiniń jaritilip shiǵiwina ko’meklesedi. Bir fizikaliq qa’siyetlerdi gu’resshi ushin jetekshi usil dep ajiratip qoyiw qiyin ma’sele. Biraq, sport gu’resiniń zamanago’y trendensiyalarin esapqa alǵan halda aytiwimiz mu’mkin, ha’zirgi waqitta sportshiniń ku’sh shidamliǵina eń joqari talaplar qoyilip atir.

Gu’resshi ushin uliwma fizikaliq tayarliq qurallarin tańlawda to’mendegi a’hmiyetli qaǵiydalardi esapqa aliw za’rur;

-shiniǵiwlar gu’resshi arnawli sipatlarin rawajlandiriwǵa ja’rdem beriwi kerek. Ma’selen, jekpe-jek gu’resiw elementleri bolǵan bazi bir akrobatikaliq shiniǵiwlar menen qarsiliq ko’rsetilgen halda jup-jup bolip islenetuǵin shiniǵiwlar ha’m basqalar.

-shiniǵiwlar ha’reket koordinatsiyasiniń rawajlaniwi ha’m sportshiniń o’zgeriwsheń ha’r qiyli ha’reket usillari menen bayitiliwi kerek. Ma’selen, sport oyinlari basketbol, gimnastika ha’m taǵi basqalar.

-shiniǵiwlar sportshiniń basqa ha’reket ha’m orayliq nerv sistemasiniń islewiniń tezlew tikleniwine xizmet qiliwi kerek. Bularǵa, krosslar, paxodlar, ha’reketli oyinlar, ju’ziw, ju’riw ha’m ashiq hawada o’zgeshe sharayatlarda o’tkeziletuǵin basqa oyinlar kiredi. (A.K.Atoev) [5;46-47]

Paydalanilǵan ádebiyatlar

1. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5368-sonli farmoni “Jismoniy tarbiya va sport soxasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari tuǵrisida”
2. Филин В.П. Фомин.Н.А “Основы юношеского спорта” Москва. 1980. 255с
3. Арсланов К.П “Кураш турлари ва уни окитиш методикаси” Бухора 2020
4. Адилов С. “Эркин кураш спортчиларининг координацион кобилятларини ривожлантириш ва техник-тактик харакатлари самарадорлигини ошириш технологияси’’ Чирчик 2020. 24б
5. Arslanov Q.P “Kurash turlari va uni o’qitish metodikasi’’ Buxora. 2020. 46-57