

ЎЗБЕКИСТОНДА ЁШ КУРАШЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МОАММОЛАРИ

Халмухамедов Р.Д УзДЖТСУ профессор
Алимова Д.А п.ф.б.ф.д. (PhD)

Аннотация Мазкур мақолада ёш эркин курашчилар тайёрлашнинг долзарб моаммоларини аниқлаш ва ечимларини топиш бўйича самарали чора тадбирларни ишлаб чиқиш ёритилган.

Калит сўзлар: Спорт тайёргарлиги, техник-тактик тайёргарлик, танлаш ва саралаш, юклама хажми вашиддати, усул, ўргатиш улубияти.

Долзарблиги: Жисмоний тарбия ва спортнинг барча турлари инсоннинг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш учун муҳим восита бўлиб хизмат қилади. Инсонни тарбиялаш, унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, спортчиларда зарур бўлган руҳий муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти юқоридир. Соғлом инсонларни тарбиялашда ёрдам берадиган спорт курашининг ҳар хил турлари жисмоний тарбия тизимида муҳим ўрин эгаллайди. Шу жумладан, эркин кураш турлари ҳам Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимида ўз ўрнига эга.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қароридан Давлатимиз томонидан спорт-таълим муассасалари фаолиятини янада такомиллаштириш, иқтидорли ёшларни аниқлаш, танлаш ва саралаш (селекция)нинг рақамлаштирилган янги тизимини жорий қилиш, кучли олимпия захирасини яратиш орқали спортчиларнинг Олимпия ва Паралимпия, Осиё ва Параосиё ўйинларида, Жаҳон чемпионатларида ва бошқа йирик халқаро мусобақаларда иштирок этиши ҳамда юқори натижаларга эришишини таъминлаш мақсадида кенг кўламли ишларни амалга ошириш кўзда тутилмоқма. Республикамиз ҳудудларида спорт турлари, хусусан эркин кураш бўйича иқтидорли ёшларни аниқлаш, танлаш ва саралаш (селекция) махсус спорт тизимини бошқариш платформаси яратиш ва амалиётга жорий қилиш орқали амалга ошириши белгилаб берилиши шулар жумласидандир [1].

Мазкур платформада эркин кураш спорт туридан ўтказиладиган Ўзбекистон чемпионатлари (кубоклари)нинг барча босқичлари билан боғлиқ ҳужжатларни рақамлаштириш, барча спорт-таълим муассасаларига ўқувчи-спортчиларни қабул қилиш, давлат бюджетидан спорт соҳаси, шунингдек, спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг республика ва ҳудудий календарь режалари учун ажратиладиган маблағлар тақсимланиши ва ишлатилишининг тўлиқ назоратини амалга ошириш, улар бўйича ҳисоботларни шакллантириш, спорт-таълим муассасаларининг бюджетдан ташқари маблағлар тушумларини назорат қилиш ва ишлатилиши шаффофлигини таъминлайди. Бундай ҳолат эркин курашчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш имкониятларини кенгайтиради.

Ҳозирги пайтда Республикада юқори малакали эркин курашчиларни тайёрлаш бўйича катта тажриба материали тўпланган, спортчилар тайёргарлигини янада юқори даражада сифатли режалаштириш учун объектив шарт-шароитлар яратилган.

Шу билан бирга жаҳонда эркин кураш спортида натижаларининг ўсиши ва янгилашиб туриши, олиб борилаётган тизимли ишларга қарамасдан мамлакатимизда спорт захиралари ҳисобланган ёш эркин курашчиларни тайёрлаш жараёнида қатор муаммолар, камчиликлар кузатилмоқда. Мамлакатимиз ҳудудларида ёш эркин курашчиларни таёрлашда бошланғич таёргарлик босқичида айрим мутахассисларнинг спортчилардан эрта натижа олишга шошаётганлиги сабабли болаларни умумий ва махсус жисмоний таёрғалигига талаб этилган даражадан пастлиги, жисмоний машиқларини болаларни ёшига мос равишда танланмаётгани уларнинг техник усуларни тўғри ўзлаштира олмаётганлиги сабаб бўлмоқда. Бу ҳолат ёш спортчиларни курашга бўлган қизиқишлари эрта сўнаётганлиги мусобоқа натижаларига салбий таъсир қилмоқда ва бу соҳада янгича замонавий ёндошувларни ҳамда қўшимча илмий-услубий ишларни олиб бориш заруратини белгилаб беради.

Тадқиқонинг мақсади: Ўзбекистонда ёш эркин курашчилар тайёрлашнинг долзарб муаммоларини аниқлаш ва ечимларини топиш бўйича самарали чора тадбирларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқонинг вазифалари куидагилардан иборат:

1. Муаммо бўйича илмий услубий адабиётларини таҳлил қилиш ва ўрганиш.

2. ёш эркин курашчилар тайёрлашнинг долзарб муаммоларини аниқлаш мақсадида анкета сўровнома ўтказиш ва уни натижаларини таҳлил қилиш.

3. Аниқланган муомоларни ечимларини топиш юзасидан чора тадбирлар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва уни муҳокамаси: Спортчилар тайёргарлиги жараёнини муваффақиятли бошқариш иккита муҳим шартларни ҳисобга олишни тақозо этади: биринчидан, юкламалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши (ҳозирги замон юқори натижалар спортида юкламалар биологик меъёрлар чегарасига яқинлашмоқда); иккинчидан, машғулотларнинг сон параметрлари ва маҳорат даражасининг тенглашиши (жаҳоннинг етакчи спортчилари тажрибасида). Шу сабабли машғулот тузилмасини оптималлаштириш ва оптимал машғулот режасини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга эгадир [2,3,6,],

Бир қатор муаллифлар ёш спортчиларнинг кўп йиллик мунтазам тайёргарлиги киши ривожланишининг ёш хусусиятлари, унинг тайёргарлик даражаси, танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларини қатъий ҳисобга олган ҳолдагина муваффақиятли амалга оширилиши мумкин. Кўп йиллик ўқув-машғулот жараёнини тўғри ташкил этиш учун оптимал ёш чегарларига (шу ёш чегараларида спортчилар ўзларининг юқори натижаларига эришадилар) эътибор қаратиш лозим [4,5,].

Ёш эркин курашчиларнинг тайёрликни долзарб момоларини аниқлаш мақсадида анкета сўровномаси ўтказилди ва мураббийларнинг фикрлари ўрганилди ҳамда таҳлил клинди. (1-жадвалга қаранг). Анкета сўровномаси, саккиз нафар 5-10 йил, ўн икки нафар 10-20 йил ва ўн тўрт нафарар 20 йилдан ортиқ мурраббийлик тажрибасига эга мутахассислар билан ўтказилди.

1-Жадвал

Ёш эркин курашчиларни тайёрлашнинг долзарб моаммоларини ўрганиш бўйича анкета сўровномалари таҳлили

Мураббийларнинг иш фаолияти		
5-10 йил n=8, %	10-20 йил n=12, %	20 йилдан ортиқ n=14, %

Сиз машғулот ўтказаётгангизда керакли спорт анжом ва жиҳозлари етарлими.

Етарли.	36	28	34
Етарли эмас.	38	41	39
Кисман.	25	24	24
Жавоб беролмайман.	10	7	3

Юкори спорт натижаларига эришиш мураббийнинг машғулот жараёнини режалаштриш билан боғлиқми.

Боғлик	36	45	47
Боғлик эмас	27	15	10
Қисман.	25	32	30
Жавоб беролмайман.	12	8	23

Ўқув машғулот жараёнини нимага асосланган ҳолда олиб борасиз.

Интиутсияга	25	27	22
Шахсий спорт малакамга	50	25	30
Намунавий дастурга асосан	21	38	36
Жавоб беролмайман.	4	10	12

Машғулот жараёнини олиб боришда янги замонавий илмий-техник восита ва усуларни қўллайсизми.

Қўллайман	28	18	28
Қўламайман	15	40	26
Қисман.	44	28	32
Жавоб беролмайман.	13	14	14

Ички назорат ва ўртоклик учрашуви мусобокалари қачон ўтказилиши керак.

Ҳафтада бир марта.	26	28	29
Ҳар ойда бир марта.	28	40	50
Ҳар икки ойда бир марта.	24	22	18
Жавоб беролмайман.	22	10	3

Шаҳар, туман биринчилик мусобокаларини қачон ўтказилиши керак.

Ҳар ойда бир марта.	31	31	24
Ҳар икки ойда бир марта.	34	47	55
Ҳар уч ойда бир марта	24	14	16
Жавоб беролмайман.	11	8	5

Вилоят биринчилик мусобокаларини қачон ўтказилиши керак.

Ҳар ойда бир марта.	26	21	26
---------------------	----	----	----

Хар икки ойда бир марта.	21	19	11
Хар уч ойда бир марта	38	48	54
Жавоб беролмайман.	15	12	9

Республикамизни эркин кураш йиллик мусобокалар календар режаси тўғрисида таклифингиз.

Халқаро мусобокаларни инобатга олган ҳолда ойма ой кўрсатиш.	20	42	48
Каталар ўртасида йиллик мусобокалар сонини ошириш.	29	27	21
Кичик ўсмирлар ўртасида йиллик мусобокалар сонини ошириш.	38	24	26
Жавоб беролмайман.	13	7	2

Қайси давлатларда эркин кураш мурабийлари билан тажриба алмашишни хоҳлардингиз.

Россия	25	32	50
АҚШ	50	48	36
Хитой	25	20	14
Жавоб беролмайман.	0	0	0

Қайси етакчи хорижий ёки маҳаллий олимлари иштирокида мастер класслар ўтказилишини хоҳлайсиз.

В.Н.Плотонов	14	26	34
Ф.А.Керимов.	28	30	34
Р.М.Маткаримов.	26	30	12
Н.А.Тастанов.	32	14	20

Ўтказилган анкета сўровнома натижалари таҳлил қилинганда “Сиз машғулот ўтказаётган ҳудудингизда керакли спорт анжом ва жихозлари етарлими” деган саволга 5-10 йил иш тажрибасига эга мураббийларнинг 38%, 10-20 йил иш тажрибасига эга мураббийлар 41%, 20 йилдан ортиқ иш тажрибасига эга мураббийларнинг 39% етарли эмас деб жавоб беришди.

Анкета сўровномасиниг кейинги саволимиз таҳлил қилинганда “Юкори спорт натижаларига эришиш мураббийнинг машғулот жараёнини режалаштриш билан боғлиқми.” деган саволга 5-10 йил иш тажрибасига эга мураббийларнинг 36 %, 10-20 йил иш тажрибасига эга мураббийлар 45%, 20 йилдан ортик иш тажрибасига эга мураббийларнинг 47% боғлиқ деб, “Ўқув машғулот жараёнини нимага асосланган холда олиб борасиз” деган саволга 5-10 йил иш тажрибасига эга мураббийларнинг 50% шахсий спорт малакамга деб жавоб беришди, 10-20 йил иш тажрибасига эга мураббийлар 38%, 20 йилдан ортик иш тажрибасига эга мураббийларнинг 36% Намунавий дастурга асосан деб жавоб беришди.

Анкета сўровномасиниг “Машғулот жараёнини олиб боришда янги замонавий илмий-техник восита ва усуларни кўлайсизми.” деган саволга 5-10 йил иш тажрибасига эга мураббийларнинг 44% қисман кўлайман, 10-20 йил иш тажрибасига эга мураббийлар 40% кўламайман деб жавоб бердилар, 20 йилдан ортик иш тажрибасига эга мураббийларнинг 32% қисман кўлайман деб жавоб беришди.

Анкета сўровномасиниг кейинги саволимиз таҳлил қилинганда “Ички назорат ва ўртоқлик учрашуви мусобоқалари қачон ўтказилиши керак.” деган саволга 5-10 йил иш тажрибасига эга мураббийларнинг 28%, 10-20 йил иш тажрибасига эга мураббийлар 40%, 20 йилдан ортик иш тажрибасига эга мураббийларнинг 50% ойда бир марта деб, “Шахар, туман биринчилик мусобоқаларини қачон ўтказилиши керак.” деган саволга 5-10 йил иш тажрибасига эга мураббийларнинг 34%, 10-20 йил иш тажрибасига эга мураббийлар 47%, 20 йилдан ортик иш тажрибасига эга мураббийларнинг 55% икки ойда бир марта деб жавоб беришди.

Анкета сўровномасиниг навбатдаги “Вилоят биринчилик мусобоқаларини қачон ўтказилиши керак.” деган саволга 5-10 йил иш тажрибасига эга мураббийларнинг 38%, 10-20 йил иш тажрибасига эга мураббийлар 48%, 20 йилдан ортик иш тажрибасига эга мураббийларнинг 54% уч ойда бир марта деб, “Республикамизни эркин кураш йиллик мусобоқалар календар режаси тўғрисида таклифингиз.” деган саволга 5-10 йил иш тажрибасига эга мураббийларнинг 38% Кичик ўсмирлар ўртасида йиллик мусобоқалар сонини ошириш керак деб жавоб беришди, 10-20 йил иш тажрибасига эга мураббийлар 42%, 20 йилдан ортик иш тажрибасига эга мураббийларнинг 48% эса Халқаро мусобоқаларни инобатга олган холда ойма ой кўрсатиш керак деб жавоб беришди.

Анкета сўровномасиниг кейинги “Кайси давлатларда эркин кураш мурабийлари билан тажриба алмашишни хоҳлардингиз.” деган саволга 5-10 йил иш тажрибасига эга мураббийларнинг 50% АКШ, 10-20 йил иш тажрибасига эга мураббийлар 48% АКШ, деб жавоб беришди, 20 йилдан ортиқ иш тажрибасига эга мураббийларнинг 50% эса Россия, деб ва “Кайси етакчи хорижий ёки маҳаллий олимлари билан мастер класслар ўтказишни хоҳлайсиз.” деган саволга 5-10 йил иш тажрибасига эга мураббийларнинг 32% Н.А.Тастанов., 10-20 йил иш тажрибасига эга мураббийлар 30%. Ф.А.Керимов. Р.М.Маткаримовлар, деб жавоб беришди, 20 йилдан ортиқ иш тажрибасига эга мураббийларнинг 34% эса В.Н.Плотонов, Ф.А.Керимовлар деб жавоб беришди.

Юқоридагилардан шу маълум бўлдики, спорт натижаларига эришиш мураббийнинг тайёргарлик жараёнини бошқариш ва машғулот жараёнини режалаштириш маҳорати билан узвий боғлиқдир. Мамлакатимизда кўпчилик мураббийлар машғулот жараёнини интуицияга ва ўз спорт малакасига таянган ҳолда олиб боришади. Бу бир томондан нотўғри ҳисобланмайди, лекин жадал ривожланиб бораётган замонда бундай йўл тутиш самарадорликнинг пасайишига олиб келади, чунки янги замонавий илмий-техник воситалар, усуллар ҳамда ёндашувлар воқиф бўлмай туриб рақобатга кириши назарий ва амалий жиҳатдан спорт натижаларини ўсишига тўсқинлик қилади.

Эркин курашда юқори натижаларга асосий техник-тактик характларни тўғри бажаришни ўргатишнинг асоси ҳисобланган бошланғич тайёргарлик босқичини такомиллаштирмасдан туриб эришиб бўлмайди. Шу босқичда қайси усулларни, химояни, қарши усулларни ўргатиш керак, қандай кетма- кетликда, қанча усул ўргатиш лозим, битта ўқув-машғулот давомида ўрганилаётган усулни ўзлаштиргунга қадар неча марта такрорлаш лозим, қандай шиддатда ва ҳажмда бажариш керак деган муаммо ҳамда мутахассислар орасида кураш техникасининг базавий ва асосий элементлари ўртасидаги тафовут тўлалигича аниқланмаган ва қай бирини олдин ўргатиш кераклиги тўғрисида аниқ тўхтам ёки тавсиялар мавжуд эмаслиги тадқиқотларимиз давомида аниқланди.

Хулосалар: Ўтказилган тадқиқот натижаларидан Республикаimizдаги эркин курашчилар тайёргарлик тизимини қайта кўриб чиқиш ва янгича самарадор, рақобатбардош такомиллашган ўзига ҳос Ўзбек моделини яратиш зарурлиги аниқланди.

Платформанинг яратилиши бу ўзгаришларга бўлган биринчи қадам ҳисобланиб иқтидорли спортчиларни танлашдан бошлаб юқори малакали

спортчилар тайёрлаш жараёнигача бўлган босқични такомиллаштириш лозимлигини билдиради. Албатта бу ўзгаришларни амалга оширишда бизга замон талабига жавоб берадиган мутахассис кадрлар кераклигини таҳлил натижалари кўрсатди.

Эркин кураш мураббийларни “режалаштириш амалга-ошириш таҳлил-килиш режага керакли ўзгартиришлар киритиш” дан иборат бўлган тўрт босқичли мантиқий ишлаш механизмини ўргатиш учун федерация ва мутасадди ташкилотлар томонидан семинар тренинглар уюштириш керак ва бу жараёни натижаларда акс этишни мониторинг қилиб бориш зарурлиги аниқланди.

Эркин кураш мураббийлари ва мутахассисларига машғулотларни ташкил қилиш, спортчиларни нуфузли халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнларини олиб боришда илмий-методик ёрдамни ташкил қилиш, яъни Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти билан алоқа ўрнатиб, унинг илмий-услубий ва моддий-техник базасидан самарали фойдаланишни, институтнинг етакчи мутахассисларини жойлардаги эркин кураш ўқув-машғулотларида бевосита қатнашиш ва замонавий илғор ҳориж тажрибаларини киритиш ишларини йўлга қўйиш керак деб ҳисоблаймиз.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги ПҚ-5279-сонли “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.
2. З.А. Бакиев. Эркин кураш назарияси ва услубиёти.Т.2011.- 265.б
3. В.Н.Платонов. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Кн. 1. К.: Олимпийская литература. 2015. - 680 с.
4. Ф.А. Керимов. Спорт кураши назарияси ва усулияти.Т.2005.- 367 б.
5. N.A.Tastanov.Kurash turlari nazariyasi va uslubiyyati / darslik: “Sano-standart” nashiriyoti, 2017- 480 b.
6. Э.О.Очилов –Курашчиларнинг ўнг-чап томонлама техник усуларни баҳолашнинг назарий таҳлиллари. “FAN-SPORTGA” ilmiy nazariy jurnali. 2021/1.75-76,б.

7. А.А.Рябов Э.К.Рябова Ю.В.Фоменкова. Методика повышения общей физической подготовленности дзюдоистов на этапе начальной подготовки //Теория и практика физической культуры. 2021 №9 90-92,с)

“Innovations in Science and
Technologies”