KURASHCHILARDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH YO'LARI.

Alimov Umid Abduxamidovich
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universiteti dotsenti p.f.b.f.d. PhD
https://doi.org/10.5281/zenodo.19815649

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada kurash kurashchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlan-tirish maqsadida o'tkazilgan anketa so'rovnomasi natijalari tahlil qilingan.

KALIT SO'ZLAR

kurash mutaxassislari, koordinatsion qobiliyatlar, anketa so'rovno-masi, muvozanatni saqlash, texnik usullar

АННОТАЦИЯ

В данной статье проанализированы результаты анкетного опроса, проведенного на основе развития координационных способностей курашистов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

специалисты по кураш, координационные способности, анкетный опрос, сохранение равновесия, технические методы.

ABSTRACT

This article analyzes the results of a questionnaire survey conducted on the basis of the development of coordination abilities of judoists

KEY WORDS

kurash specialists, coordination abilities, questionnaire survey, balance maintenance, technical methods;

DOLZARBLIGI.

Yoshlarimizni mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega hamda dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimiznin bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz [1].

Mamla-katimiz mustaqillikni qo'lga kiritgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor kuchaydi. O'zbekis ton Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qancha qaror va farmonlari, mamlakatimizda yosh

avlodning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyatlarini yanada yuksaltirishda katta ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekiston Respublikasining davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlantirish, sog‘lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo‘nalishga aylandi.

ISHNING MAQSADI.

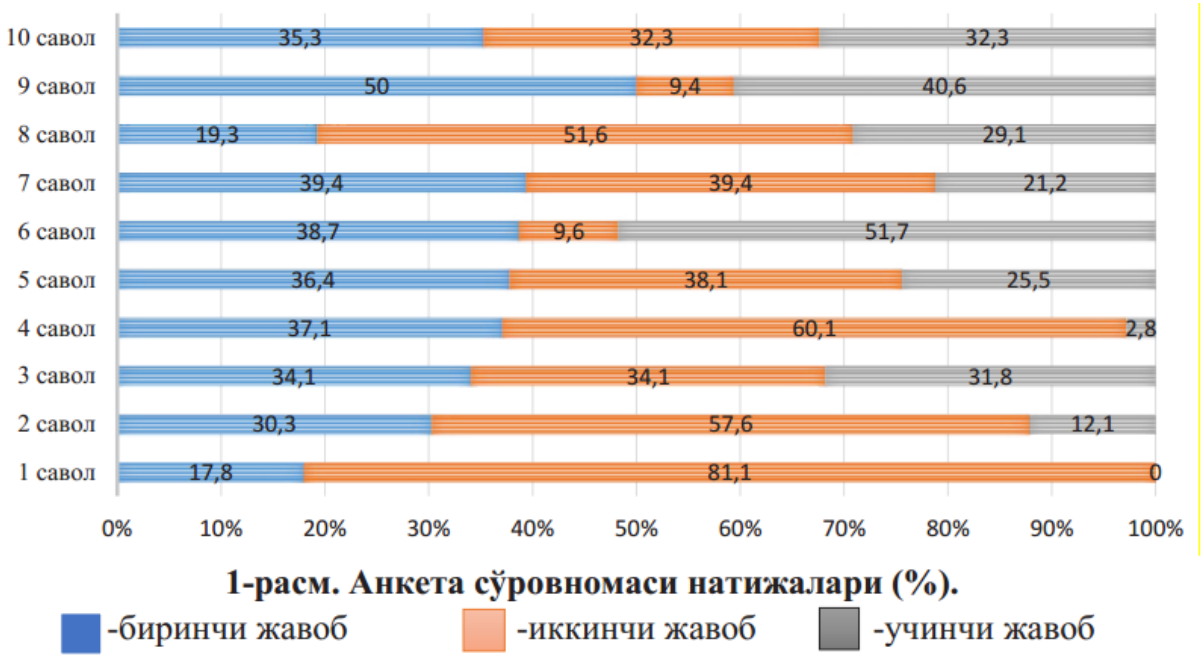
Kurash mutaxassislarining fikrini o‘rganish va kelgusi tadqiqot ishlarini rejalashtirish.Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, o‘tkazilgan pedagogik tajribadan olingan natijalar asosida kurashchilarning o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarining yangi vositalari va maqsadli takomillashtirish dasturi ishlab chiqildi hamda ularni qo‘llash samaradorligini ilmiy mohiyati ochib berildi.

Tadqiqotlar davomida malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va uning samaradorligini oshirishning o‘zaro bog‘liqligi amaliyotda o‘z isbotini topdi. Mazkur olingan ma’lumotlar sport kurashi nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarni boyitish va kengaytirish imkonini beradi. Kurash turlarida musobaqa qoidalarining o‘zgarishini e’tiborga olgan holda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish texnologiyasi ishlab chiqildi hamda jismoniy sifatlarni yaxshilash orqali, ularning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish imkoni yaratildi. Mazkur ishlab chiqilgan tamoyillar boshqa kurash turlarida ixtisoslashuvchi sport ta’lim muassasalari va O‘zbekiston milliy terma jamoasi kurashchilarining mashg‘ulotlari jarayonida mutaxassislar tomonidan foydalanishga zamin yaratadi. Kurash bo‘yicha malakali sportchilar tayyorgarligida uchrayotgan koordinatsion qobiliyatlarni va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga to‘sqinlik qilayotgan omillarni bartaraf etish yuzasidan pedagogik kuzatish va ilg‘or tajribali mutaxassis hamda sportchilar o‘rtasida so‘rovnoma olib borildi va savollarga javob olindi.

Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko‘rsatdiki, sportchilarni tayyorlashda mashg‘ulotlar jarayonida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni ilmiy asoslangan holda tashkil etish bugungi kunda amaliyotda talab darajasida yo‘lga qo‘yilmagan. Shu sababli, boshqa sport turlarida olib borilgan tadqiqot natijalariga tayangan holda, ilmiy uslubiy jihatdan asoslangan yangi usullarni mashg‘ulot jarayoniga kiritish maqsadga muvofiq. Sport amaliyotidagi malakali ilg‘or tajriba-larni o‘rganish natijasi shuni ko‘rsatdiki, kurash mutaxassislari tomonidan mashg‘ulotlarni reja-lashtirish yo‘nalishida kompleks ta’sir qiluvchi mashg‘ulotlardan foydalanish masalasi ko‘rib chiqilib, dastlabki vazifalarning bir tomonlama hal qilinishi hamda hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi.

Tadqiqot davomida 35 nafar murabbiylar orasida o‘tkazilgan anketa so‘rovnomasi natijalari quyidagicha ko‘rinishga ega bo‘ldi (1-rasmga qarang).



1-расм. Анкета сўровномаси натижалари (%).

Kurash sport turida koordinatsion qobiliyatlar qanchalik muhim ahamiyatga ega, deb hisoblaysiz (1-savol)?– degan savolga, 17,8% murabbiy “unchalik muhim emas”, 82,1% murabbiy “judayam muhim”, murabbiylarning qolgan qismi esa bu savolga “ba’zan kerak, ba’zan kerak emas” deb ta’kidlashdi. Shuqatorda mutaxassislar tomonidan ushbu savolga yakkakurash sport turlarida koordinatsion qobiliyatlar muhim rol o‘ynaydi va qobiliyatga ega bo‘lish tug‘ma yoki uni rivojlantirish mumkinligi to‘g‘risida hamda koordinatsion qobiliyat va muvozanatni saqlash texnik usullarni bajarishda muhim ahamiyatga ega degan fikrlarni bildirishgan. Mutaxassislarni fikriga asoslanib, kurash sport turida koordinatsion qobiliyat muhim ahamiyatga ega, degan xulosaga keldik. Qaysi yosh davri kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay davr, deb hisoblaysiz (2-savol)?– deb berilgan savolga, 30,3 % murabbiy 10-12 yosh, 57,6 % murabbiy 12-14 yosh, 12,1% murabbiy esa 13-16 yosh deb javob berishgan. Bu savolimizga ba’zi murabbiylar “gimnastika va suzish sport turlarida 5-9 yoshda rivojlantirsa ham bo‘ladi hamda 7-8 yoshdan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar berib turish keyinchalik sport turlarini tanlashda va moslashib ketishiga yaxshi samara bera-di” degan fikrlarni bildirishgan. Mutaxassislarning fikricha, 8-10 yoshdan 12-14 yosh oralig‘i davrida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini o‘zlashtirishga har doimgi yosh davridan ko‘ra chanqoq vaqt bo‘ladi. Bizning fikrimizcha, koordinatsion qobiliyatlar bola yura boshlagandan so‘ng mustaqil rivojlana boshlaydi.

Kurash kurashida sportchilarni musobaqa faoliyatining qaysi jarayonida koordinatsion qobiliyatlar yaqqol namoyon bo‘ladi (3-savol)?– deb berilgan

savolga, murabbiylarning 34,1% – “hujumda”, 34,1% – “himoyada”, qolgan 31,8% murabbiy – “qarshi hujumda” degan javobni tanlashgan. Ba’zi murabbiylar koordinatsion qobiliyatlar musobaqa faoliyatining barchasida muhim ahamiyat kasb etadi, shu bilan birgalikda, musobaqa jarayonida kutilmagan vaziyatlardan oqilona foydalana olish koordinatsion qobiliyatlarni rivojlanganlik darajasini ko‘rsatadi, degan fikrlarni bildirib o‘tishgan. Biz yuqorida keltirilgan fikrlarni tahlil qilib, koordinatsion qobiliyatlar musobaqa faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi, degan fikrga keldik. O‘quv mashg‘ulot jarayonining qaysi qismida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish kerak, deb hisoblaysiz (4-savol)?– deb berilgan savolga, 37,1% murabbiy “tayyorlov qismida”, 60,1% murabbiy “asosiy qismda”, 2,8% murabbiy esa bu savolga “yakuniy qismda” degan javobni belgilashgan. Sport o‘yinlaridan ko‘proq basketbol va harakatli o‘yinlardan foydalanish samarali, degan fikrni bildirishgan. Shu bilan birga, koordinatsion qo-biliyatlarni tayyorlov qismida rivojlantirish yaxshi samara beradi, bunga sabab tayyorlov qismida akrobatik mashqlar va maxsus chigal yozdi mashqlari qo‘llaniladi, deb fikr berishgan. Bildirilgan fikrlarga asosan shuni ta’kidlash mumkinki, mashg‘ulot jarayonining barcha qismida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish lozim. O‘quvmashg‘ulot jarayonining qaysi qismida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun qanday uslublar qo‘llanilishi kerak, deb hisoblaysiz (5-savol)?– deb berilgan savolimizga, 36,4% murabbiy “takroriy”, 38,1% murabbiy “qat’iy tartiblashtirilgan” qolgan 25,5% murabbiy esa “oraliqli (tanaffusli)” degan javobni belgilashgan. Murabbiylarning ba’zilari bu savolimizga hamma metodlarni ishlatish mumkin, deb javob berishgan. Ba’zi mutaxassislar aylanma metodlardan ham foydalanish maqsadga muvofiq bo‘lar edi, degan bo‘lsa, ba’zilari musobaqa metodini ham afzallik tomonlari ko‘p, deb fikr bildirishgan. Biz ham yuqorida keltirilgan amaliyotchi murabbiylarning fikrlariga qo‘shilamiz. Hozirgi kunda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga oid ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli, deb hisoblaysizmi (6-savol)?– degan savolga, 38,7% murabbiy – “yetarli emas”, 9,6% – “yetarli”, shuningdek, 51,7% murabbiy bunga javoban “bor, lekin juda ham kam” deb ta’kidlashadi. Bu savolimizga ba’zi murabbiylar butun dunyo tanigan olimlar Bernshteyn va Lyax yozgan adabiyotlardan ma’lumot olish kerak, deb qo‘shimcha qilishgan. Bizning fikrimizcha, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli, ammo o‘zbek tiliga tarjima qilingani kam, deb hisoblaymiz.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda qaysi metodlardan foydalanasiz (7-savol)?– deb berilgan savolga, 39,4% murabbiy
“takroriy”, 39,4% murabbiy “qat’iy tartiblashtirilgan”, 21,2% murabbiy “oraliqli (tanaffusli)” degan javobni tanlashgan. Bu savolimizga ba’zi mutaxassislar,

mashg‘ulotni barcha metodlardan foydalanib olib borishmumkin, deb izoh berishgan. Shuningdek, “aylanma” va “musobaqa metodi”ni ham afzal taraflari ko‘p, deb fikr bildirishgan. Biz ham yuqoridagi fikrlarni to‘g‘ri, deb hisoblaymiz. Kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi innovatsion metodlar bilan boyitilgan, deb hisoblaysizmi (8-savol)? – degan savolga, 19,3% murabbiy “ha”, 51,6% murabbiy “yo‘q”, 29,1% murabbiy esa “aniq bilmayman”, degan javobni belgilashgan. Bundan tashqari, yuqoridagi savolimizga ba’zi murabbiylar, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning o‘zi yangilik, ba’zilari esa ilmiy metodikani rivojlantirish kerak, degan fikrni aytib o‘tishgan.

Koordinatsion qobiliyatlarning yaxshi rivojlanmaganligi sportchi uchun qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin (9-savol)? – deb berilgan savolga, 50% murabbiy “sportda yuqori marralarga erisha olmaydi”, 9,4% murabbiy “mashg‘ulot jarayonida ko‘p jarohat oladi”, 40,6% murabbiy esa bu savolga “muvozanatni saqlay olmaydi”, degan javobni belgilaganlar. Bundan tashqari, ushbu savolimizga murabbiylar – koordinatsion qobiliyatlar rivojlanmagan sportchidan yaxshi natija kutish qiyin hamda kurashchilarda texnika-taktika bilan birgalikda koordinatsion qobiliyat mujassam bo‘lishi, sport yutuqlariga erishishda samarali vosita bo‘la oladi, degan fikrni berib o‘tishgan.

Koordinatsion qobiliyatlarning yaxshi rivojlanganligini qanday aniqlash mumkin (10-savol)?– deb berilgan savolga, 35,3% murabbiy “berilgan vositalarning to‘g‘ri bajarilganligiga qarab”, 32,3% murabbiy “muvozanatni saqlay olishiga qarab”, 32,3% murabbiy “sportchining sportturiga moslashganligiga qarab”, degan javobni berishgan. Xuddi shu savolimizga murabbiylar – integral ko‘rsatkichlar doimo aniq va yuqori darajada bajarish shart, deb fikr bildirishgan. Yuqoridagi fikrlarga qo‘shilgan holda shunday xulosa qilish mumkinki, koordinatsion qobiliyatlarning yaxshi rivojlanganligini maxsus (nazorat) testlar orqali ham aniqlash mumkin. Koordinatsion qobiliyatlar yaxlit harakat faoliyatini maqsadga muvofiq ijro etish (shakllan-tirish, o‘zaro bo‘ysundirish, birga biriktirish), o‘zlashtirilgan harakat shakllarini qayta tiklash yoki o‘zgaruvchan muhit talablariga ko‘ra, bir harakat faoliyatidan ikkinchisiga o‘tish qobiliyatlaridan iborat. Koordinatsion qobiliyatlarning ko‘rsatkichlari tugallangan harakat topshiriqlari (gimnastika mashqlari, suvga sakrash, figurali uchish) va boshqalar hisoblanadi. Ular to‘g‘risida yangi harakat shakllarini o‘zlashtirish va o‘zlashtirilgan harakatlarni qayta o‘zgartirish uchun sarflangan vaqt, aniq harakat ko‘rsatkichlari (vaqt birligida), fazo va zo‘r berish darajasi bo‘yicha fikr yuritish mumkin. Mashg‘ulot sonini izchillik bilan oshirish uslublari ishlab chiqilib, ularning maxsus mashg‘ulotlardan so‘ng rivojlanish holatlariga faol ta’sirlari aniqlandi. Mashg‘ulotlarni ratsional almashtirish asosida sportchilarning texnik-taktik

tayyorgarligi va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarining turli yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarini tashkil etishning o‘zaro bog‘liqligi haqida ilk marotaba tajriba ko‘rsatkichlari olindi. Ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilish uchun yuqori malakali kurashchilarga bir kunda beriladigan bir necha turli koordinatsion yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarning ta’sirini, mashg‘ulotlar turining kuchi va ta’sir qilish tavsifini chuqur o‘rganish talab qilinadi. Mazkur masalani yechish, turli mashg‘ulotlarni almashlab o‘tishning mashqlar tizimini ishlab chiqish va kurash bo‘yicha malakali sportchilarni tayyorlashda uning samaradorligiga erishish imkoniyatini beradi.

XULOSA

Sportchining koordinatsion qobiliyati yaxlit harakat faoliyatini maqsadga muvofiq ijro etish (shaklantirish, o‘zaro bo‘ysundirish, birga biriktirish), o‘zlashtirilgan harakat shaklarini qayta tiklash yoki o‘zgaruvchan muhit talablariga ko‘ra, bir harakat faoliyatidan ikkinchisiga o‘tish qobiliyatlaridan iborat. Koordinatsion qobiliyatlarning ko‘rsatkichlari tugallangan harakat topshiriqlari (gimnastika mashqlari, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalar) hisoblanadi. Ular to‘g‘risida yangi harakat shakllarini o‘zlashtirish va o‘zlashtirilgan harakatlarni qayta o‘zgartirish uchun sarflangan vaqt, aniq harakat ko‘rsatkichlari (vaqt birligida) darajasi bo‘yicha fikr yuritish mumkin. Koordinatsion qobiliyatlarni egallash uchun muntazam harakat malakalari sonini ko‘paytirish, harakatlarning yangi shakllarini hosil qilish, harakat shakllarini tez o‘zgartirish yoki turli sharoitga qarab bir harakatdan ikkinchisiga tez ko‘cha bilish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Тошкент, 2017.
2. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Тошкент, 2009.
3. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент, 1994.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. 2004. 34 ст.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и раз-витие. 2006. 17 ст.
6. Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной

деятельности. Дис. канд. пед. наук. 2009. 45 ст.
7. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы). Автореф. дис. д. пед. наук. – М., 1999. 78 ст.
8. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубиёти. Ўқув қўллан.