

КУРАШ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛҚИЛИШНИНГ ПЕДАГОГИК ШАРОИТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Таймуратов Амон Расулович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети профессори
Ўзбекистоню Чирчиқ

Аннотация. В данной статье представлены особенности педагогически условий в учебно-тренировочном процессе курашистов с учётом региональных условий Республики Узбекистан. А также даны практические рекомендации по профилактике некоторых видов травм, присущих борьбе Кураш.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, региональные условия, планирование, профилактика, функциональные возможности.

УЛУЧШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Таймуратов Амон Расулович

Профессор Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистон Чирчиқ,

Аннотация. Ushbu maqolada O'zbekiston Respublikasining mintaqaviy sharoitlarini hisobga olgan holda kurashchilarning o'quv jarayonidagi sharoitlarning xususiyatlari keltirilgan. Shuningdek, Kurash kurashiga xos bo'lgan ayrim turdagi jarohatlarning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: o'quv jarayoni, mintaqaviy sharoitlar, rejalashtirish, oldini olish, funksionalxolat.

IMPROVEMENT OF PEDAGOGICAL CONDITIONS OF ORGANIZATION OF WRESTLING TRAINING

Taymuratov Amon Rasulovich

Professor of the State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan.

Annotation. This article presents the features of the conditions in the educational process of kurashists taking into account the regional conditions of the Republic of Uzbekistan. It also provides practical recommendations for the prevention of certain types of injuries inherent in the Kurash fight.

Key words: educational process, regional conditions, planning, prevention, functionality.

Ишнинг долзарблиги. Жахонда яккакураш турларининг шиддат билан ривожланиб бораётгани ҳеч кимга сир эмас. Сўнгги ёзги Олимпиада ўйинларида, бокс, оғир атлетика, кураш турлари бўйича қўлга киритилган ғалабалар жаҳон ҳамжамияти спортчилари томонидан алоҳида эътироф этилмоқда. Айниқса ўзбек миллий Курашини ривожлантириш Давлат сиёсати даражасига кўтарганлиги 2 октябрь 2017 йил ПҚ-3306 Президент қарори, яъни “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш тўғрисида” деб номланиши илмий мақоланинг қай даражада долзарб эканлигини англатади.

Бугунги кунга қадар маҳаллий ва хорижий олимлар томонидан ишлаб чиқилган курашчиларни узоқ муддатли тайёрлаш, машғулотларни режалаштириш ва мусобақаларни ташкил этиш масалалари бўйича жуда катта тажриба материаллари тўпланган.

Кураш турлари жуда кўп, аммо уларнинг тайёргарлик жараёнида жуфтликни (пара) саралашнинг турли хил тусуллари борлигига қарамай, бир-бирига ўхшашликлари жуда кўп. Курашдаги машғулот тананинг турли қисмларини қиздириш ва уларга бериладиган махсус жисмоний юкларга тайёрлашдан бошланади. Курашчиларга мусобақалашини учун зарур бўлган ўз таналарини бошқариш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш, ўзини ўзи жараҳатлардан сақлаш элементлари, турли хил техник ҳаракат ва бошқа

машғулоти элементлари ўргатилиши керак.

К.Т.Юсупов орқа ўмиртқа жароҳатидан ўз-ўзини асрашнинг бир неча машқларини тавсия қилади булар хавфсизликни таъминлаш билан даражасида ўрганишга ёрдам берадиган аммо соҳага хос ўз-ўзини сақлашга етарли бўлмайди.

Бир қатор олимлар жумладан Н.Г.Полко 2006 й ва П.Б.Подливаевнинг 2009 й фикрича Кураш спорт турида жисмоний тайёргарлик муваффақиятларнинг энг асосий омили, яъни бу жараён икки умумий ва махсус йўналишларга бўлинган бўлиб булар машғулотнинг барча томонларини яхшилаш учун қулай педагогик шароитлар яратадиган жисмоний фазилятларни ва функционал қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган.

Машғулоти ишларини ташкил қилишда курашчилар учун зарур бўлган фазилятларни ривожлантиришда педагогик шароитларнинг таъсирини ташкил этиш жараёни изчиллик ва босқичлилиқни талаб қилиши курашда жисмоний машқларни таснифлаш билан боғлиқ услубий (методик) ишларда ўз аксини топган (К.Т.Юсупов, Н.Г.Полко, Д.Д. Донопой, В.П.Губава бошқалар. Таснифлашда муаллифлар қуйидаги бўлимларни ажратишга асос қилишди: умумий ривожланиш, махсус варақот бардош машғулоти турлари (жиҳозлар ва барча керакли буюмлар, педагогик шароит). Ва хоқозлар

Ишнинг мақсади. Иссиқ хароратли худудларда Кураш бўйича ўқув-машғулотларини ташкиллаштириш бўйича педагогик шароитларни оптималлаштириш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Умумий ривожланиш машқларидан фарқлиқларок, махсус машқлар курашчиларнинг ўзига хос худудларга яқинроқ. Улар ўз навбатида махсус (етақчи) ва кондичон (ривожланаётган) тайёргарликка бўлинган.

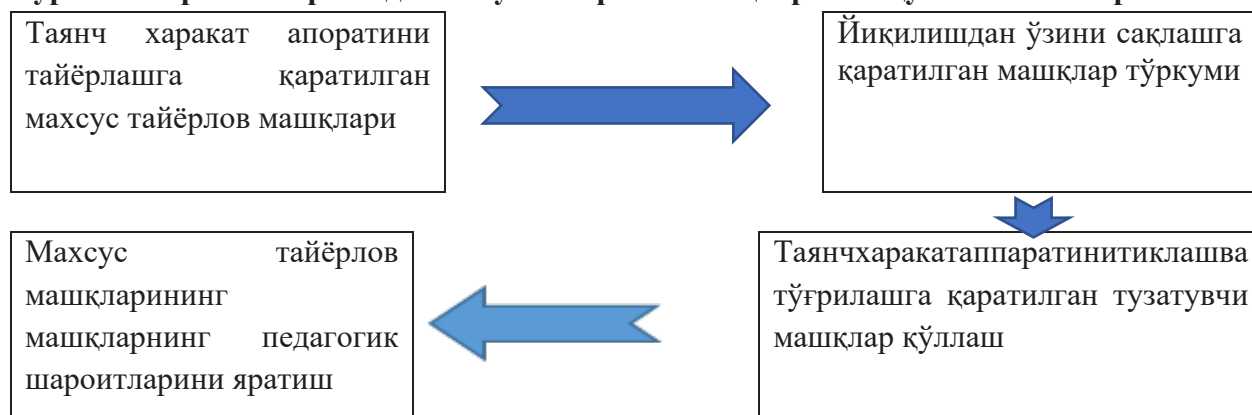
Қўллаш усулига кўра, ривожланиш ва кондичон машқлар жисмоний куч, кучнинг ривожланиши, тезкор-кучга чидамлилиқ ва мослашувчанлик қабиларга бўлинади. Махсус тайёргарлик машқлари тренажорлардаги қуйидаги машқларни ўз ичига олади: мувазанат сақлаш ва ўзини ўзи сақлаш бўйича машқлар, кўприкдаги акробатик машқлар, шерик билан, манекен билан ишланадиган машқлар ва бошқалар.

Кураш турлари хусусан, миллий кураш бўйича илмий-услубий йадабиётларни, ўрганиш шунини кўрсатадики, курашчиларнинг танасига барча машғулоти омилларини қамраб оладиган махсус тайёрланган ва айниқса мувофиқлаштирувчи машқларнинг педагогик шароитлари шаклланмаган мавжуд ҳаракатдаги усул эса жиддий ишлов беришни талаб қилади.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда шунини таъкидлаш мумкинки, махсус тайёргарлик машқлари курашчиларга танага маълум таъсир кўрсатишга тайёргарлик кўриш, хавфсиз йиқилишни таъминлашга ва тузатувчи воситалар эса курашчиларни машқ қилишнинг «оғир» таъсирини юмшатишга ёрдам беради.

1 расм.

Курашчиларни тайёрлашда махсус тайёрлов машқларнинг қўлланилиш тартиби.



1 расмдаги машқлар алгоритмига қатъиян риоя қилинади. Ўз-ўзини сақлаш ва хафсиз йиқилишга ва педагогик шароит яратишга ёрдам беради.

Курашчиларни тайёрлашда махсус тайёрлов машқларнинг қўлланилиш тартиби. Таянч ҳаракат апаратини тайёрлашга қаратилган махсус тайёрлов машқлари Йиқилишдан ўзини сақлашга қаратилган машқлар турқуми

Махсус тайёрлов машқларининг машқларнинг педагогик шароитларини яратиш
Таянч ҳаракат апаратини тиклаш ва тўғрилашга қаратилган тузатувчи машқлар қўллаш
1 расмдаги машқлар алгоритмига қатъиян риоя қилинади. Ўз-ўзини сақлаш ва хафсиз йиқилишга ва педагогик шароит яратишга ёрдам беради.

Педагогик шароитларни шакллантириш, махсус тайёрларлик ва тузатиш воситаларидан фойдаланиш методологиясини ишлаб чиқиш учун курашнинг жуфтликда ишлаш жараёнида юз берадиган таъсирини аниқлаш ва машғулот жараёнида курашчиларни тайёрлаш йўналишини белгилаб олиш муҳим ҳисобланади.

Кўпгина муаллифларнинг фикрига кўра, машғулот пайтида курашчи танасининг турли қисмлари билан 110 дан 120 см баландликдан 40 дан 120 марталаб йиқилишни бажаришга, бу спортчиларнинг танасига сезиларли таъсир қилади. Ўз-ўзини сақлаш элементлари тўғрисида йтарли маълумотга эга бўлмаганда ҳар бир тушиш ҳалокатли бўлиши мумкин ва тўпланган таъсир мушак-скелет тизими ва ички органларнинг касалликларини келтириб чиқариши мумкин.

Шундай қилиб, машғулотнинг дастлабки босқичида орқа, ён ва кўкрак қисмлари учун ўзини ўзи сақлаш элементларини муваффақиятли эгаллаш учун қулай педагогик шарт-шароитларни яратиш керак. Уларга техник усулларни ўрганиш учун қулай шароитлар яратиш ва ўқувчиларни шикастловчи омиллардан ҳимоя қилиш муҳим ҳисобланади.

Жароҳатларнинг энг кўп учрайдиган сабаблари – бу машғулот услубиётидаги камчиликлар, техник ҳаракатларни амалга оширишдаги хатолар, машғулотлар ва мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказишдаги камчиликлар спортчи олган барча жароҳатларнинг 60 фоизини ташкил этади. Жароҳатларнинг асосий сабаби, тадқиқотчиларнинг фикрига кўра, курашчиларнинг мушак-скелет тизимининг ҳолати ва машғулотлар ва мусобақалар учун яхши тайёрланмаган жойлардир. Муайян иш ҳажмининг кўпайиши билан, мусобақаланиш техник ҳаракатларнинг оптималлаштирилиши, машғулот юктамаларининг интенсивлиги, машғулотнинг тайёрларлик қисмида махсус тайёрларлик машқларининг ва яқун қисмида тикловчи машқларнинг йўқлиги елка қўшилмасининг эластиклигини кучайтириш ва яхшилаш учун шароит яратилмаганлиги, шикастланишга олиб келиши мумкин.

Курашчи танасининг йтарли даражада тикланмаганлиги чарчокнинг тўпланишига, эрта қаришга олиб келади ва елка-қамар тўқималарини қаритади, уларнинг функционал имкониятларини пасайтиради, сурункали касалликларга нисбатан патологик ходисаларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, мураббийлар ва спортчилар умуртқа поғонасининг махсус ривожланиши ва мустаҳкамланишига кам аҳамият берадилар. Машғулотнинг тайёргарлик қисмида махсус-тайёргарлов машқларидан йтарли даражада фойдаланилмайди ва якуний қисмда керакли восита кўникмаларини шакллантирадиган ва ўмуртқа жароҳатларга олиб келмайдиган тикланиш машқлари деярли мавжуд эмас. Жароҳатларнинг олдини олиш учун бўйин соҳасини мустаҳкамланиши учун махсус тайёрлов машқларининг услубий мажмуалари киритилиши муҳим ҳисобланади.

Оёқ-қўлларнинг (айниқса оёқларнинг) тез-тез шикастланиши боғловчи-мушак аппаратини чиниқтиришни талаб қилади ва махсус тайёрлов машқларнинг йетишмаслигидан далолат беради. 1 жадвалда вазин тоифасига кўра жароҳатлар тавсифи келтирилган. Бир йил мабойнида кўзатилган курашчиларда умиртқа ва бўғимларда рўй берган жароҳатлар шуни кўрсатадики вазин оғиршган сари жароҳатлар тури ва қайтврилиши частотаси ошиб борганини кўрамиз. Бўйин ўмиртқаси 66 кг вазиндагиларда уртача 18.7 ± 2.2 марта кўрсаткичга эга бўлган бўлса 90 ва ундан ортиқ вазинларда ўртача 23.2 ± 3.7 марта кўрсаткичга эга бўлган. Турлик жароҳатлари 66 кг вазиндагиларда ўртача бир йилда 20.9 ± 2.3 марта кўзатилган бўлса 90 ва ундан ортиқ вазинларда 23.4 ± 3.2 марта кўзатилган. Бу кўрсаткичлар синовдан ўтаётган шуғилланувчиларнинг умумий сонига нисбатан берилган.

1-жадвал

Курашчиларнинг таянч-харакат аппаратида рўй берадиган жараёнлар тавсифи.

Вазн категориялари		60-66 n=27	73-81 n=25	90-100 +100 n=15
Бўғимлар				
Умиртқа	Бўйин	18,7=2,2	17,7± 2,4	23,2± 3,7
	Кўрак	17,8 ± 2,5	19,8 ± 2,4	22,5± 3,2
	Бел	21,7± 2,7	23,2± 3,2	30,2± 4,1
Бўғинлар	Тирсак	20,9± 2,3	20,7± 2,7	23,4± 3,2
	Елка	21,0± 2,7	20,9± 2,7	23,4± 3,2
	Тизза	26,5± 2,7	25,4± 2,0	24,7± 3,0

Спорт жароҳатларининг таҳлили шуни кўрсатадики, машғулотлар давомида тайёргарлик услубидаги камчиликлар шикастланишга олиб келади ва барча жароҳатларнинг тахминан 25 фоизини ташкил қилади. Агар биз ушбу омиллар билан “Кураш” усулларининг хусусиятларидаги 16%, йиқилишдаги 14% га қўшсак, ундан кийин ҳосил бўлган шикастланишларнинг юқори фоизини ўқитиш ва машғулот усуллари нуқтаи назаридан кўриб чиқиш керак.

Машғулотлар жараёнида шикастланмаслик ёки уни олдини олиш учун тўғри педагогик шароитларни яратишга эътибор бериш керак бўлади.

Педагогик шароит фалсафий категория бўлиб, объектни унинг атрофидаги ходисалар билан муносабатларининг ифодаси сифатида талқин қилинади ва уларсиз мавжуд бўлолмайди. Шароит бу - ҳодисалар, жараёнлар вужудга келадиган, мавжуд бўлган ва ривожланадиган муҳит.

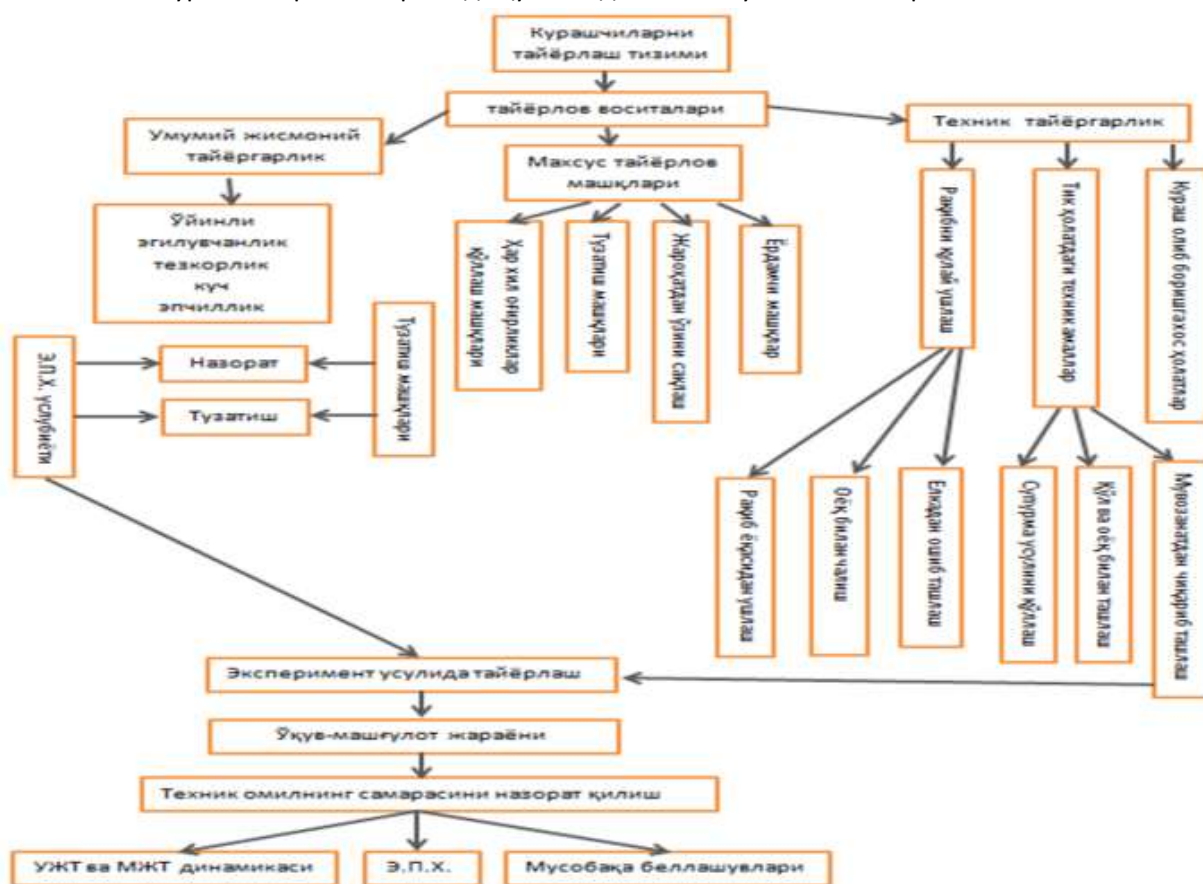
Замонавий педагогик адабиётларда «шароит» тушунчаси «атроф-муҳит», «вазиятлар», «ҳолатлар» деган тарифлар берилган, бу педагогик тизимнинг пайдо бўлиши, мавжудлиги, ўзгариши учун керак бўлган нарсаларнинг умумийлигини кенгайтиради.

Ушбу тоифанинг педагогик талқини дидактик мақсадларга эришиш учун шароитларни воситаларни мақсадли танлаш ва қўллаш, ўқитиш ва ривожлантириш усуллари сифатида

ҳисобга олади.

Педагогик шароит деганда мураббий томонидан ташкиллаштирилган ва маълум бир натижага эришишни назарда тутувчи машғулот жараёнига сезиларли таъсир кўрсатадиган ташқи ҳолат (ўқитишнинг воситалари, усуллари ва ташкилий кўринишларини танлаш) тушунилади. Бўнда 2 расмда келтирилган кетма кетлик яққол мисол бўлаолади. Курашчиларни электро пунтив диогнотикаси (ЭПД) усули билан синовдан ўтказиш бўйича олинган маълумотларнинг таҳлили натижалари шқув машғулот жараёнини шуғилланувчиларнинг муаян модул хусусиятлари бўйича функцианал ҳолат кўрсаткичларига йуналтириш ва умиртқа поғанасини машғулот пайтида кучайтириш ва нормастстик қийматга келтириш лозим бўлган қисмларини ажратиб кўрсатишимконини беради. (2 расм)

Курашчиларни тайёрлашда қўлланадиган машғулот воситаларининг схемаси.



Курашчиларни тайёрлашда қўлланадиган машғулот воситаларининг схемаси.

Курашчиларни тайёрлашда махсус тайёргарлик ва тузатиш машқларидан фойдаланишнинг педагогик шароити деганда ўқув жараёни самарадорлиги ва ўқувчилар хавфсизлигини белгилайдиган ўқув жараёнининг ташқи ва ички ҳолатлари йиғиндиси тушунилади.

Машғулот давомида хавфсиз созламаларни ўрганиш ва шакллантиришга сезиларли даражада таъсир қиладиган педагогик шароитларни аниқлаш ва яратиш ўқув жараёнини яхшилайдиган омилларга асосланади.

Курашда ўқув машғулотларини ўтказиш бўйича кўплаб ўқитиш принтцплари орасида энг оммабопи мунтазамлик принтцпи бўлиб, у юкламалар ва дам олишнинг мақбул алмашинишини ҳисобга олган ҳолда режали машғулотларни ўтказишни таъминлайди. Шунингдек, ушбу принципни амалга ошириш индивидуал машқларнинг такрорийлиги ва ўзгарувчанлиги ва уларнинг синфдаги кетма-кетлигига қаратилган.

Бажарилаётган юкламаларнинг ҳажми ва интенсивлигини босқичма-босқич

оширишда тобора қийинлашиб бораётган вазифаларни шакллантириш ва амалга оширишга қўйиладиган талабларни босқичма-босқич ошириш таъминли муҳим аҳамиятга эга.

Ўқиш жараёнига сезиларли таъсир кўрсатадиган педагогик шароитларни аниқлаш ва яратиш, ўқув жараёнида хавфсиз шароитларни шакллантириш ўқув жараёнини яхшилайдиган омилларга асосланади.

Машғулотнинг тайёргарлик қисмида, махсус тайёргарлик машқлари қизиқ олиш имконини беради, бу эса техникавий усуллар устида ишлашга ўтишга замин яратади.

Машғулотнинг асосий қисмида ўзини ўзи сақлаш элементлари спортчиларнинг маҳоратларини ривожлантирадиган техник ҳаракатлар хавфсиз ва узоқ муддатли бажарилишини таъминлайди.

Машғулотнинг якуний қисмида тикланиш машқлари мушак-скелет тизимидан, спортчилардан ортиқча юкломани олиб ташлашга ёрдам беради ва эрта тикланиш учун замин яратади.

Шундай қилиб, қуйидаги педагогик шароитлар ўқув жараёнининг самарадорлигига таъсир қилади:

Моддий-техник (спорт зали, спорт формаси, жиҳозларвабошқалар);

Машғулот таъминлиларига риоя қилиш;

Махсус тайёргарлик машқларини ўтказиш учун воситалар ва усулларни танлаш;

Ўқув машғулотларини ташкил этиш.

Сақлаш машғулотларини ўргатишда қуйидаги педагогик шароитлардан фойдаланиш керак:

- машғулот жараёнида бирга машғулот олиб борадиган шерикка ҳурматни ривожлантириш;

- хавфсиз машғулот жойини ташкил қилиш;

- илмий асосланган ўқитиш методикаси;

- мусобақа қоидаларига аниқ риоя қилиш;

- йиқилиб тушаётган шерикга кўмак бериш;

- йиқилиб тушган шерикнинг ёнтомонига айланиш (тўқнашувни олдини олиш учун, ёқани тортиш ва бўйинини ушлаш орқали амалга оширилади);

- шерикнинг устига йиқилишни олдини олиш (биринчи ҳолат мувозанатга боғлиқ, таянч оёғини эгиб, танани ўз йўналиши бўйича ёки таянч оёқда мувозанатни йўқотиш томон буриш керак. Биринчисидаги мувозанатга боғлиқ, қўллаб-қувватловчи оёғини эгиб, танани ўз йўналиши бўйича ёки қўллаб-қувватловчи оёқда мувозанатни йўқотиш томон буриш керак.

Иккинчи ҳолда, бу йиқилаётган шерик томонидан ушланган қўлни бўшатиш ёки йиқилаётган шерик ушлабт урадиган танани эгиш орқали амалга оширилади.

Йиқилишни амалга оширишда жароҳатлардан сақланишнинг педагогик шароитлар қуйидагилардан иборат:

- Йиқитиш пайтида, йиқитувчи тик турганда, йиқилишни хавфсиз қилиш шеригининг йиқилиш ҳолатида унинг кийимларини ушлаб туриш йўли билан йенгиллаштиради ва баъзан унинг танасини ўрамга йўналтириш орқали амалга оширилади;

- Усуллар бажараётганда, ҳужум қилаётган оёқ рақиб оёғига яқинроқ жойлаштирилади, шундай иқитиш пайтида у ўз танаси билан шерикка зарар етказмайди;

- Рақиб оёғингизга ҳужумга ўтганда, сиз ҳужум қилинган оёғингизни сиқиб чиқара олмайсиз, чунки бу ҳужум қилувчи ва ҳужум қилинган оёғингизни шикастланишига олиб келади;

- Ҳужум қилган киши химоядаги рақибни гиламчага тушадиган қилиб йиқитади, унинг йиқилишини йенгиллаштириш учун унинг танасини гиламга йўналтиради;

- Биргаликда йиқилиш пайтида абир-биримизга йерга йиқилиб тушмасликка ҳаракат қилишимиз керак. Агар йиқилганларнинг оёқлари бир-бириникига ўралган бўлса иккала курашчи ҳам йиқилиб тушганида уларни кўтаришлари керак;

- Агар иккала курашчи учун ҳам хавфли вазиятлар юзага келса, «тўхта» сўзини айтиш орқали белги бериш керак. Ушбу белги берилганда барча ҳаракатлар тўхтатилади.

«Кураш» спорт тури ўқув жараёнини ташкил этишнинг асосий педагогик шароитлари:
- машқларнинг мураккаблигини босқичма-босқич ошириш ва юкломани кўпайтиришни;

- мунтазамлик, кундалик жисмоний машқлар;
- бўғимларнинг барча гуруҳларининг ягона ривожланишини ўз ичига олган комплекс ёндашув ва кураш усулини бажаришда иштирок этадиган барча мушаклар ва бўғимларнинг иштироки таъминланди.

Хулоса қилиб шуни такирорлаш керакки ҳар қандай ўқув жараёнларининг самараси унинг учун яратилган педагогик шароитларга боғлиқ.

Бунинг учун мураббий замонавий инаватсион методлар билан қўролланган бўлиши керак, машғулот ўтқазиладиган спорт-кураши зали талаб даражасида моддий-техник таъминоти билан шайланган, керакли жихоз ва асбоб-ускуналар билан тўлдирилган ҳамда техник шароитлари ўрганилган, мураббий ва шуғилланувчилар учун укув-машғулот жараёни, спорт педагогикасига хос юқори савияда ташкиллаштириш асосий мақсадга айланиш керак.

Фойдаланилган адабиётлар:

1.Афони́на И.П. Самбочиларни тайёрлашда махсус тайёргарлик машқларидан фойдаланишнинг педагогик шароитлари. Тула 2012 йил

2.Завялов, Д.А. Курашчиларнинг спорт маҳоратини оптималлаштириш омилларини таҳлил қилиш. Жисмоний тарбия 2012.-№4. 51-54 бетлар

3.Зякрин, Ф.К. Дзюдочиларнинг махсус машғулотларини ташкил этиш ва методикаси. Аноатсиядис. М., - 2007.134 бет

4. Таймуратов А.Р. “Курашнинг илмий асослари ” 2016 йил 128 бет