

DEVELOPING TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF SKILLED WRESTLERS

Kholikov Bakhtiyor Khidirovich,

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Chirchik, Uzbekistan:

Xoliqov.baxtiyor@mail.ru

Abstract: Ишнинг долзарблиги. Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш мақсадида қабул қилинаётган Президент Фармонлари ва Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари, мамлакатимизда кўпдан-кўп халқаро миқёсдаги мусобақаларнинг тез-тез ўтказилиши, ўзбек спортчиларининг Осиё, жаҳон ва Олимпия ўйинлари мусобақаларида юксак натижаларга эришиши мустақил юртимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этмоқда. Биринчи Президентимизнинг Фармонида кўра курашининг “Баркамол авлод”, “Умид ниҳоллари”, “Универсиада” спорт мусобақалари дастурига киритилиши ҳам бунга бир мисол бўла олади. Баркамол авлодни соғлом қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрнини ҳисобга олиб спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг ўқув ва моддий-техник

базасини замон талаблари даражасига ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида давлат

№	Назорат тестлари	наз	гур		тадқ	гур	ух
		$\bar{X}$	σ	B%	$\bar{X}$	σ	B%
1	4x10 метр масофага моқисимон югуриш	10.6	0.3	2.83%	10.6	0.4	3.77%
2	Белдан ошириб ташлаш (10 сония)	5.5	0.5	9.09%	5.5	0.5	9.09%
3	Елкадан ошириб ташлаш (10 сония)	5.5	0.5	9.09%	5.4	0.6	11.11%
4	Турникда тортилиш	11.9	0.7	5.88%	11.8	1.4	11.86%

миқёсидаги мақсадли тадбирлар ишлаб чиқилиб, ҳаётга татбиқ этилмоқда. Бунда техник-тактик маҳорат деганда юқори тоифадаги турли курашчиларга хос бўлган ҳаракатларни бажаришнинг асосий қонуниятлари, тамойиллари тушунилади.

Key words: physical training, technical and tactical training, counteroffensive.

Тадқиқотнинг мақсади: бир йиллик тайёргарлик жараёнида мусобақа фаолияти кўрсаткичларини эътиборга олган ҳолда, курашчиларни тактик тайёргарликларини ривожлантириш усулини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти ва предмети: курашчиларнинг машғулот жараёнлари ва мусобақа фаолияти тузилиши.

Тадқиқот натижалари ва улар муҳокамаси. курашчиларнинг тактик тайёргарликларини текшириш учун бир қатор педагогик тажрибалар амалга оширилди. Тадқиқот курашчиларни машғулот жараёнида тактик ҳужумларни ўрганиш, бажариш ва уларни мустахкамлаб олиш усулларида ўргатиш учун ажратилган соатлар ҳажми доирасида 45% гача ошириш, шунингдек, мусобақа фаолияти хусусиятларини аниқлаштиришга қаратилган. Тахминларнинг тўғрилигини тажрибалар асосида текшириш 14 дан 16 ёшгача бўлган курашчиларидан иборат.

Тадқиқот иштирокчилари – курашчилар икки гуруҳга бўлинишди, 1–гуруҳ назорат гуруҳи (10 киши) бўлиб ушбу гуруҳ таркибига кирувчилар 2019-йилнинг 10 сентябрь куни, юқорида қайд этилган назорат синов машқлари ёрдамида текширувдан ўтказилди ҳамда кузатувнинг биринчи кунидан бошлаб машғулотларда иштирок этишни давом этишди. 2- гуруҳ педагогик Тадқиқот гуруҳи (10 киши) – бўлиб у ҳам 1-гуруҳ билан ёнма – ён назоратдан ўтказилди. Тадқиқот гуруҳида 2 ой давомида (2019

№	Назорат тестлари	наз	гу	рух	тст	Р	тад	қи	гуру	тст	Р
		$\bar{X}$	Σ	B%			$\bar{X}$	σ	B%		
1	4x10 метр масофага моксимон югуриш.	10.1	0.2	1.98%	1.33	≤ 0.2	9.9	0.5	5.05%	3.5	< 0.001
2	Белдан ошириб ташлаш (10 сония).	5.8	0.8	13.70%	1.5	≤ 0.1	6.6	0.8	12.1%	5.5	< 0.001
3	Елкадан оширибташла ш (10 сония).	5.8	0.8	13.79%	1.5	≤ 0.1	6.6	0.8	12.1%	4	< 0.001
4	Турникда тортилиш	14.6	0.5	3.42%	10	≤ 0.001	15.2	1.2	7.89%	8.8	< 0.001

йил 15 сентябрь ойидан шу йилнинг 30 ноябрь кунига қадар) тактик тайёргарликларини шакллантириш мақсадида йўналтирилган воситалар қўлланилди. Машғулотларнинг тайёргарлик қисмидаги (курашчининг махсус машқлари билан биргаликда) машқлар: югуриш, УРМ (турган жойда бажариш ва юриб бажариш), МРМ (кўприк ҳолатида юриш ва айланиб югуриш, оёқ пайларини чўзиш ва елкаларни қиздириш). Тадқиқот давомида 2-гуруҳга курашнинг бошқа турларидан усуллар ўргатдик, ушлашлар, қўл ва оёқ ҳаракатлари ўргатиб бордик.

Назорат ва тадқиқот гуруҳларидан тадқиқот бошида олинган тест натижалари

1-жадвал

Тадқиқот охирига келиб ўргатилган усуллар: 4 хил ушлаш усуллари, қўлга ҳаракатлари бўйича 4 хил усули, оёқ ҳаракатлари бўйича 4 хил усули. Тадқиқот шуни кўрсатдики, 2-гуруҳ ўргатилган усулларни жуда тез ўрганиб олди ва бошқа шерикларига ҳам ўргатишга улгурди, 1-гуруҳ ўз машғулотларида ўрганган усулларини такрорлаб, ўз малакасини оширар эди.

ЎзДЖТСУ курашчиларни машғулотларида беллашув вақтида 1 гуруҳ вакилларида ўзгариш сезилмади лекин, 2-гуруҳ вакилларида айрим ҳолатларда тадқиқотда ўргатилган ҳужум ҳолатида ва ушлаш ҳолатлари ва қарши усулларида қўл билан бажариладиган ва оёқ билан бажариладиган усули элемент ҳаракатлари ишлатилганлиги гувоҳи бўлди.

Демак, 2 – гуруҳ вакиллари ҳужум қилишда, самбо усулларини элементларидан фойдаланишди, яни ўзлари яратган тактик ҳаракатни шу элементлар билан шакллантирганлар.

Тадқиқот натижалари: 2 ой давом этган тадқиқот натижаларига кўра, назорат гуруҳининг тактик тайёргарлик даражаси ва улар тузган усуллар кетма-кетлигида сезиларли ўзгариш кузатилмади. Тадқиқот гуруҳида усуллар кетма-кетлигида самбо кураши ҳаракатларидаги айрим элементларни кузатдик, бу – уларга мусобақада рақибни чалғитиш ва рақибга ноқулайли туғдирди. Назорат гуруҳининг тактик тайёргарлик даражаси 2,5% дан 3,5%га ошган бўлсада, тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткич 2,5% дан 5,8% га ошди. Бу фоизлар курашчилар мусобақада ишлатган тактик ҳужумлари асосида тузиб чиқилди (1-расм)

Назорат ва тадқиқот гуруҳларидан тадқиқот бошида олинган тест натижалари

2-жадвал.

Хулоса:

1. Икки хил спорт кураш турлари билан шуғулланган спортчилар асосий спорт турларида тактик ҳаракатларни тузишда албатда иккинчи спорт турларидаги маълум бир усуллардан ёки элементлардан фойдаланиб туришлиги маълум бўлди, бу эса тактик ҳужумни янада кучайтириб юборди. Яккакураш спорт турлари билан шуғулланган спортчилар, бошқа кураш турларидан хабардор бўлишса, тактик ҳужум ҳаракатларини шакллантиришини ошириб борар экан.
2. Кураш билан шуғулланувчи спортчиларга, бошқа кураш тури усуллари ҳам ўргатиш уларни тактик тайёргарлигини кучайтириб боришини исбод қилди. Шу қаторда курашчиларнинг жисмоний сифатларидан куч ва чаққонликлари билан бирга уларни техникалари ҳам ошиб борди.
3. Фойдаланилган адабиётлар рўйхати
4. Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президенти Ислон Каримовнинг 2015йил 5-сентябрда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги” янги
5. таҳрирдаги Қонуни . “Спорт” газетаси, 23.09.2015 й.
6. Тастанов Н.А. – Юнон-рим кураши назарияси ва услубияти Тошкент 2015 й
7. Юсупов К. – Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент 2005 й.
8. Байгураев Э.И. – Самбо кураши назарияси ва услубияти. Тошкент 2016 й.
9. Ташназаров Д. Ю. ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 4. – С. 56-60.
10. Yuldashevich T. J. THE ROLE OF MODERN DEVELOPMENT IN TECHNICAL PREPARATION //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – Т. 7. – №. 11.
11. Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, Djasur Yuldashevich Tashnazarov, and Oybek Nuritdinovich Kurganov. "YUNON-RIM KURASHCHILARIGA TEXNIK USULLARNI O'RGATISHDA MODELLASHTIRISH USULINING SAMARADORLIGI." Academic research in educational sciences 2.4 (2021): 1708-1716.
12. Ташназаров Д. Ю. КУРАШЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МОДЕЛЛАШТИРИШНИНГ ЎРНИ //ХАБАРИШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
13. Tashnazarov J. Y. THE EFFICIENCY OF MODERN TEACHING IN TECHNICAL GREETOMERS //Вестник КГУ им. Бердаха. №. – 2020. – Т. 4. – С. 91.
14. Yuldashevich T. J. Application Of The" Crossfit" System in Sports Training of Highly Qualified Greco-Roman Style Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 68-70.
15. Yuldashevich T. J. Methodological Features of The Application of Unconventional Means of General Physical Training in The Teaching and Training Process of Young Greco-Risk Style Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 58-62.
16. Yuldashevich T. J. Application Of the Means of Hatha Yoga as An Unconventional Pedagogical Technology In The Organization of Physical Education at The University //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 63-67.
17. Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О ПРИЧИНАХ НЕУДАЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ТОКИО-2020. JOURNAL OF NEW CENTRY INNOVATIONS. Volume – 1_ march 2022. 405.