

OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS AND INCREASING THE EFFICIENCY OF TECHNICAL PRIEMOV AND BOARDING

п.ф.б.ф.д (PhD) Холиқов *Бахтиёр Хидирович*

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

“Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти” ўқитувчиси

E-mail Xoliqov.baxtiyor@mail.ru

Тел; 94 614 23 81

Annotation

The article is mainly devoted to optimizing the ratio of planned means of PT and TTT, developed to determine the effectiveness of the method for optimizing the ratio of physical (PT) and technical-tactical training (TTT) of qualified wrestlers. According to the results of the tests studied during the experiment, it was found that the relative increase in the arithmetic mean values of the results of the subjects of the experimental and control groups during the experiment was almost twice as high as the corresponding indicator.

Key words: physical training, technical and tactical training, optimization method, relative growth, statistical characteristics.

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ У БОРЦОВ

Аннотация

Статья в основном посвящена оптимизации соотношения плановых средств ФТ и ТТТ, разработанной для определения эффективности метода оптимизации соотношения физической (ФТ) и технико-тактической подготовки (ТТТ) квалифицированных борцов. По результатам изученных в ходе эксперимента тестов было установлено, что относительный рост средних арифметических значений результатов испытуемых



экспериментальной и контрольной группы за время эксперимента почти вдвое превышал соответствующий показатель.

Ключевые слова: физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, метод оптимизации, относительный рост, статистические характеристики.

КУРАШЧИЛАРДА ТЕХНИК УСУЛЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ

Аннотация

Мақолада малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги (ЖТ) ва техник - тактик тайёргарлик (ТТТ) нисбатини оптималлаштириш услубининг самарадорлигини аниқлаш учун ишлаб чиқилган асосан режалаштирилган ЖТ ва ТТТ воситаларининг нисбатини оптималлаштириш бўйича тажриба давомида ўрганилган тестлар натижалари бўйича тажриба гуруҳ ҳамда назорат гуруҳлари синалувчилари натижаларининг ўртача арифметик қийматларини тажриба давомида нисбий ўсишлари назорат гуруҳидаги мос кўрсаткичга нисбатан деярли икки марта кўп ошганлиги аниқланган.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, техник - тактик тайёргарлик, оптималлаштириш услуби, нисбий ўсиш, статистик характеристикалар.

КИРИШ

Дунё миқёсида миллий қадриятларни, Ватанпарварлик, жасурлик ва март инсон ғояларини ўзида мужассам этган ўзбек кураши, дунё спорт тури сифатида тан олинганлиги шу қаторда, жаҳоннинг 28 та мамлакат вакиллариининг ташаббуси ва бевосита иштирокида халқаро “Кураш” ассоциациясини ташкил этилиши, маскур спорт тури бўйича нуфузли мусобақаларнинг шиддати янада юқориламокда, турли юрт вакиллариининг полвонлари кураш спорт тури бўйича беллашиш учун майдонга чиқиши, кураш бўйича бўлиб ўтадиган мусобақа беллашув жараёнларида ғалаба қозониш имкониятини қийинлаштиради. Шу боисдан курашчиларнинг техник-тактик тайёргарликларини такомиллаштиришда уларнинг жисмоний



сифат кўрсаткич даражаларидан келиб чиққан ҳолда беллашувдаги ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини ўргатишга қаратилган машғулот жараёнларини оптималлаштириш назарда тутилади.

Жаҳонда кураш турларидан дзюдо, самбо, эркин ва юнон рум, белбоғли кураш турлари мавжуд бўлиб, ушбу кураш турлари қаторига ўзбек миллий курашимизни кириб келиши, дунё ареналарида “ҳалол”, “ёнбош”, “чала”, ибораларини ишлатилиши билан дунёда спорт курашини янада жозибадорлигини оширишга хизмат қилади. Барча кураш спорт турларида ўргатиш методикаси, машғулот асослари, тайёргарлик дастурлари ишлаб чиқилган бўлсада, йилдан-йилга ҳар бир мусобақада янги номлар кашф этилиши, бу эса кураш бўйича спортчилар тайёрлаш тизимини янги технологиялар асосида ташкил этиш ва самарали бошқариш ҳамда юкламаларни оптимал режалаштириш билан боғлиқ ҳисобланади. Жаҳонда ҳар бир миллатнинг ўз миллий спорт тури бўлганидек, азалдан ўзбек халқининг ифтихори бўлган ўзига хос бухороча кураш, фарғонача яъни белбоғли кураш турлари мавжуд бўлиб, бугунги кунга келиб бухороча усул – “кураш” номини олди. Асрдан - асрга ўтиб, бугунги кунимизгача етиб келган, узоқ тарихга эга бўлган кураш йиллар давомида ривожланиб мухлислар қалбида завқ уйғотган ҳолда ўзини юксак равишда намоиш этиб келмоқда.

Мамлакатимиз курашчиларини жаҳон спорт майдонларида муҳим ғалабаларни қўлга киритиб келмоқда. Аммо эришилган юксак ўринларни сақлаб қолиш ҳамда келгусида янада ривожлантириш учун машғулот жараёнини такомиллаштиришга қаратилган тадқиқотларни давом эттириш зарур ва курашчиларни тайёрлаш услубиятларини самарадорлигини оширишни талаб қилади. Юқорида билдирилган фикрлар, шунингдек, малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш ва машғулот юкламаларини оқилона режалаштириш, назорат қилиш муаммосини ҳал этиш билан боғлиқ. Кураш бўйича терма жамоа аъзолари



жисмоний тайёргарлигини самарадорлигини ошириш зарурияти машғулоти юкламаларини илмий асосда режлаштириш ҳамда назорат қилишни тақозо этади.

Республикамизда спортчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини рўёбга чиқариш ва такомиллаштириш, ёшлар орасида профессионал спортга иқтидорли спортчиларни жалб этиш борасида муҳим ишлар амалга оширилмоқда. Шу боис, ватанимизда кураш спортни оммалаштириш ва юқори чуққиларни эгаллашда спортни ривожлантиришнинг устивор йўналишларидан бири сифатида қаралмоқда. “Ёш авлодни ҳар томонлама етук этиб тарбиялаш, ёшлар орасида иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, уларга ўз қобилияти ва истедодини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш муҳим аҳамият касб этмоқда”.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сон “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 4 ноябрдаги “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4881-сонли Фармони, бу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муаян даражада хизмат қилади. [1,4].

Тадқиқот мақсади. Малакали курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришда машғулоти жараёнларидаги махсус жисмоний тайёргарлик машқларини бажаришни оптималлаштириш.

Натижалар муҳокамаси

Биз томондан қўлланилган махсус машқлар педагогик эксперимент самарадорлигини 7 та гуруҳ тестлари таъсирида кўрсатди. Елкадан ошириб ташлаш, ёнбошдан ошириб ташлаш, белдан ошириб ташлаш, оёқлар олдидан чалиш, қушша усулини бажариш, оёқ ичидан илиб орқага ташлаш, тирсакларидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш. Педагогик экспериментдан



кейин курашчилар тестдан ўтказилди. Назорат ва экспериментал гуруҳларининг натижалари.

1-жадвал

Тажриба (n=12) гуруҳи синалувчиларининг техник усулларни 10 марта бажариш вақтини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси

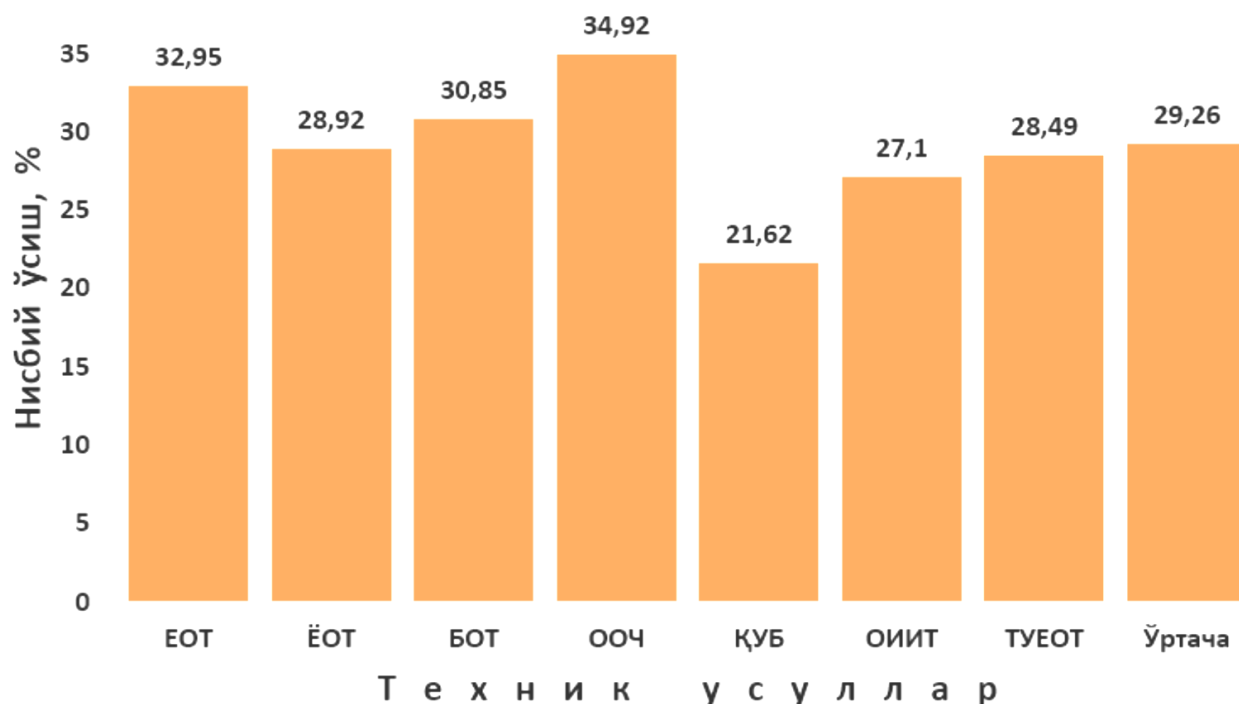
Синов учун техник усуллар номи ва (10 марта бажаришга кетган вақти)								
Гуруҳлар	Статистик	Елкадан ошириб	Ўнбондан ошириб	Белдан ошириб	Оёқлар олдидаданчал	Қушша усулини	Оёқ ичидан илиб орқага	Ўрсакларидан ушлаб
Тажриба бошида	\bar{X}	11,26	12,62	11,67	12,37	12,72	13,32	12,25
	σ	1,83	2,13	2,07	2,08	2,24	2,11	2,07
	V %	16,25	16,88	17,74	16,81	17,61	15,84	16,90
Тажриба охирида	\bar{X}	14,97	16,27	15,27	16,69	15,47	16,93	15,74
	σ	2,35	2,64	2,63	2,71	2,65	2,59	2,56
	V %	15,70	16,23	17,22	16,24	17,13	15,30	16,26
Нисбий ўсиш, %		32,95	28,92	30,85	34,92	21,62	27,10	28,49
t		4,31	3,73	3,73	4,38	2,75	3,74	3,67
P		<0,001	<0,01	<0,01	<0,001	<0,05	<0,01	<0,01

Тадқиқот якунига келиб тажриба гуруҳи синалувчиларининг техник усулларни 10 марта бажариш вақтини педагогик тадқиқот боши ва охиридаги ўзгариш динамикаси кўрсаткичларининг таҳлилига кўра: елкадан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича тадқиқот бошида ў.а.қ.и – 1,63; стандарт оғиш – 0,33; вариация коэффиценти – 20,25 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,31; стандарт оғиш – 0,24; вариация коэффиценти

– 18,56 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 10,19 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси $P < 0,001$ га яхшиланди. Ёнбошдан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича тадқиқот бошида ў.а.қ.и – 1,75; стандарт оғиш – 0,27; вариация коэффиценти – 15,43 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,49; стандарт оғиш – 0,22; вариация коэффиценти – 14,64 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 9,34 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси $P < 0,001$ га яхшиланди. Белдан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича ў.а.қ.и – 1,64; стандарт оғиш – 0,3; вариация коэффиценти – 18,29 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,34; стандарт оғиш – 0,23; вариация коэффиценти – 17,04 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 7,69 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси $P > 0,001$ га яхшиланди. Оёқлар олдидан чалиш усулини бажариш бўйича ў.а.қ.и – 1,77; стандарт оғиш – 0,31; вариация коэффиценти – 17,51 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,47; стандарт оғиш – 0,24; вариация коэффиценти – 16,43 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 7,65 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси $P < 0,001$ га яхшиланди. Қушша усулини бажариш бўйича ў.а.қ.и – 1,49; стандарт оғиш – 0,31; вариация коэффиценти – 20,81 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,29; стандарт оғиш – 0,26; вариация коэффиценти – 19,87 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 9,68 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси $P < 0,05$ га яхшиланди. Оёқ ичидан илиб орқага ташлаш усулини бажариш бўйича ў.а.қ.и – 1,82; стандарт оғиш – 0,35; вариация коэффиценти – 19,23 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,54; стандарт оғиш – 0,27; вариация коэффиценти – 17,56 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 8,56 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси $P < 0,01$ га яхшиланди. Тирсакларидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича ў.а.қ.и – 1,73; стандарт оғиш – 0,31; вариация коэффиценти – 17,92 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,49; стандарт оғиш – 0,23; вариация коэффиценти – 15,46 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш



8,33 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси $P < 0,01$ га яхшиланди.



Изоҳ: ЕОТ- Елкадан ошириб ташлаш, ЁОТ-Ёнбошдан ошириб ташлаш, БОТ-Белдан ошириб ташлаш, ООЧ- Оёқлар олдидан чалиш, ҚУБ- Қушша усулини бажариш, ОИИТ- Оёқ ичидан илиб орқага ташлаш, ТУЕОТ- Тирсакларидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш.

1-расм. Назорат гуруҳи синалувчиларининг техник усулларни 10 маротаба бажариш вақтини педагогик тажриба довомида нисбий ўсиш характеристикалари

Мазкур 1-расмда назорат гуруҳи курашчиларининг техник усулларни 10 маротаба бажариш вақтини педагогик тажриба довомида нисбий ўсиш характеристикалари даражаларини кўришимиз мумкин. Унга кўра назорат гуруҳдаги курашчиларда олинган кўрсаткичларнинг 1-расмдага ифодасига кўра 1-, 2- ва 5- техник усулларни бажариш маҳорати юқори ўсиш кўрсаткичи эканлиги аниқланган бўлса, 3-, 4- техник усуллари бажариш маҳорати паст ўсиш кўрсаткичини кўрсатди. Бу ўз навбатида тадқиқотга

жалб этилган назорат гуруҳдаги курашчилар 12 нафар синалувчиларидан олинган жисмоний сифат кўрсаткичлари қиёсий таҳлили эди.

2-жадвал

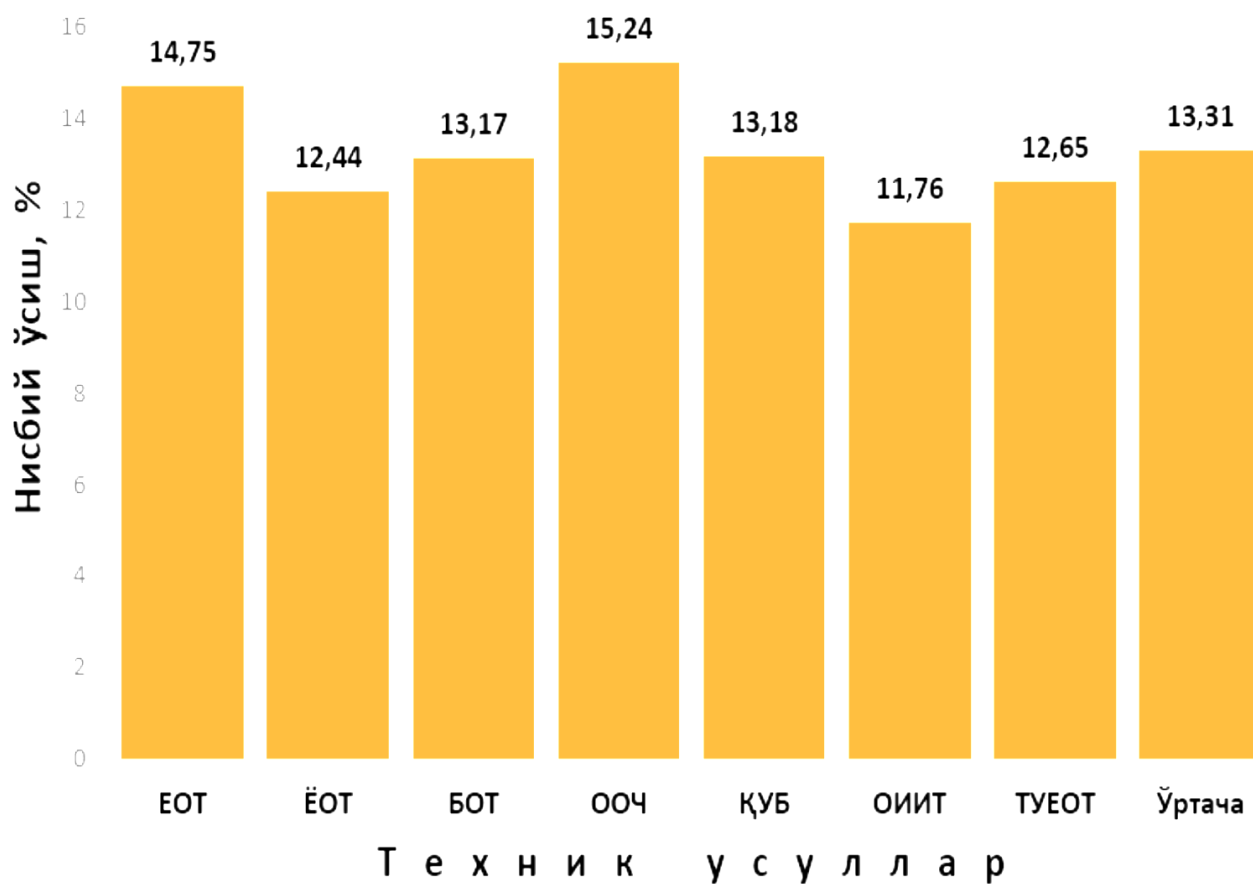
Назорат (n=12) гуруҳи синалувчиларининг техник усулларни 10 марта бажариш вақтини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси

Синов учун техник усуллар номи ва (10 марта бажаришга кетган) вақти								
Гуруҳлар	Статистик кўрсаткичлар	Елкадан ошириб ташлаш (ЕОТ)	Елкадан ошириб ташлаш (ЕОТ)	Белдан ошириб ташлаш (БОТ)	Оёқлар олдида чалиш (ООЧ)	Бажариш вақти (ҚУВ)	Оёқдан ичиқор қорқага ташлаш (ОИИОТ)	Ушлаб елкадан ошириб ташлаш
Тажриба бошида	\bar{X}	11,05	12,86	11,92	12,14	12,97	13,52	12,49
	σ	1,77	2,11	2,09	2,02	2,26	2,11	2,07
	V %	16,02	16,41	17,53	16,64	17,42	15,61	16,57
Тажриба охирида	\bar{X}	12,68	14,46	13,49	13,99	14,68	15,11	14,07
	σ	1,98	2,29	2,26	2,27	2,52	2,29	2,28
	V %	15,62	15,84	16,75	16,23	17,17	15,16	16,20
Нисбий ўсиш, %		14,75	12,44	13,17	15,24	13,18	11,76	12,65
t		2,13	1,78	1,77	2,11	1,75	1,77	1,78
P		<0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05

Тадқиқот якунига келиб назорат гуруҳи синалувчиларининг техник усулларни 10 марта бажариш вақтини педагогик тадқиқот боши ва охиридаги ўзгариш динамикаси кўрсаткичларининг таҳлиliga кўра: назорат гуруҳида елкадан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича тадқиқот бошида ў.а.қ.и – 11,05; стандарт оғиш – 1,77; вариация коэффиценти – 16,02 %ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 12,68; стандарт оғиш – 1,98; вариация коэффиценти – 15,62 %ни ташкил этди ҳамда тажриба давомидаги

нисбий ўсиш 14,75 % га яхшиланди. Ёнбошдан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича тадқиқот бошида ў.а.қ.и – 1,82; стандарт оғиш – 0,32; вариация коэффиценти – 17,58 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,65; стандарт оғиш – 0,30; вариация коэффиценти – 18,18 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 9,34 ни ва ишончилилик даражаси $P < 0,05$ га яхшиланди. Белдан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича ў.а.қ.и – 1,69; стандарт оғиш – 0,3; вариация коэффиценти – 17,75 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,56; стандарт оғиш – 0,28; вариация коэффиценти – 17,94 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 7,69 ни ташкил этиб, ишончилилик даражаси $P > 0,05$ га яхшиланди. Оёқлар олдидан чалиш усулини бажариш бўйича ў.а.қ.и – 1,83; стандарт оғиш – 0,33; вариация коэффиценти – 18,03 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,69; стандарт оғиш – 0,29; вариация коэффиценти – 17,16 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 1,72 ни ташкил этиб, ишончилилик даражаси $P > 0,05$ га яхшиланди. Қушша усулини бажариш бўйича ў.а.қ.и – 1,55; стандарт оғиш – 0,29; вариация коэффиценти – 18,71 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,40; стандарт оғиш – 0,25; вариация коэффиценти – 17,86 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 9,68 га тенг бўлиб, ишончилилик даражаси $P < 0,05$ га яхшиланди. Оёк ичидан илиб орқага ташлаш усулини бажариш бўйича ў.а.қ.и – 1,87; стандарт оғиш – 0,36; вариация коэффиценти – 19,25 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,71; стандарт оғиш – 0,33; вариация коэффиценти – 19,30 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 8,56 га тенг бўлиб, ва ишончилилик даражаси $P > 0,05$ га яхшиланди. Тирсаклардан ушлаб елкадан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича ў.а.қ.и – 1,68; стандарт оғиш – 0,31; вариация коэффиценти – 18,45 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ў.а.қ.и – 1,54; стандарт оғиш – 0,28; вариация коэффиценти – 18,33 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 8,33 га тенг бўлиб, ишончилилик даражаси $P > 0,05$ га яхшиланди.





Изоҳ: ЕОТ- Елкадан ошириб ташлаш, ЁОТ-Ёнбошдан ошириб ташлаш, БОТ-Белдан ошириб ташлаш, ООЧ- Оёқлар олдидан чалиш, ҚУБ- Қушша усулини бажариш, ОИИТ- Оёқ ичидан илиб орқага ташлаш, ТУЕОТ- Тирсакларидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш.

2 - расм. Назорат гуруҳи синалувчиларининг техник усулларни 10 мартаба бажариш вақтини педагогик тажриба давомида нисбий ўсиш характеристикалари

Мазкур расмда назорат гуруҳи курашчиларининг техник усулларни 10 марта бажариш вақтини педагогик тажриба давомида нисбий ўсиш характеристикалари даражаларини кўришимиз мумкин. Унга кўра назорат гуруҳдаги курашчилардан олинган кўрсаткичларнинг 4.6-расмдага ифодасига кўра 1-, 2- ва 5- техник усулларни бажариш маҳорати юқори ўсиш

кўрсаткичи эканлиги аниқланган бўлса, 3-4 техник усулларни бажариш маҳорати паст ўсиш кўрсаткичини намоён этди. Бу ўз навбатида тадқиқотга жалб этилган назорат гуруҳидаги курашчилар 24 нафар синалувчиларидан олинган жисмоний сифат кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили эди. [1,4,3,5,2].

Хулоса ва тавсиялар

Биз томонимиздан олиб борилган илмий тадқиқот изланишларимизда мураббийлар фикри ва маслаҳатлари асосида ўрганилган малакали курашчиларни Жаҳон ареналарида кўрсатиб келаётган натижалари ва мусобақа беллашувларини кузатиш ва таҳлил натижаларига кўра, улар томонидан бажарилаётган техник ҳаракатлар ўз маромига етказилиб бажарилаётганлиги ва ноқулай вазиятлардан ҳам енгиллик билан чиқиб кетиш ҳолатлари тадқиқот давомида аниқланди. Бу борада Жаҳон ареналарида спортнинг кураш тури бўйича кучли курашчиларни ғалаба қозонишдаги ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари тўғрисидаги илмий изланишларда етарлича маълумотлар ёритиб берилмаганлиги ўрганилди. Техник ҳаракатларни саралашда фақатгина нуфузли мусобақалар ва тўй курашларида мувофақиятли бажарилган техник ҳаракатлар эмас, балки шу техник усулларни маромига етказиб бажарган бир қанча юқори малакалий курашчиларнинг техник-тактик маҳорат даражалари ўрганилди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Холиқов Б.Х. Малакали курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологияси. Автореферат-2023.60 б.
2. Тастанов Н.А. – Кураш турлари назарияси ва услубияти. Дарслик “Сано-стандарт” Тошкент. 2017 й. 480 б.
3. Таймуротов А.Р., Кураш турлари назарияси ва услубияти. Дарслик. Т-2019. 195 б.;
4. Холиқов Б.Х., Кураш назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма., Тошкент - 2020.
5. Бобомуродов Ф.И. Курашчиларнинг морфологик хусусиятларини



ҳисобга олган ҳолда техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришга
дифференциал ёндашув. Автореферат. 2020.60.

