KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

B.I.Xo‘janiyozov - CHDPU o‘qituvchisi
Aytboyev Yodgorbek Qodirboy o‘g‘li - CHDPU talabasi
Bahronov Shavkatjon Toshtemir o‘g‘li - CHDPU talabasi
Bozorov Nomozbek Rustam o‘g‘li - CHDPU talabasi
Davlatboyev Jamoladdin Otabek o‘g‘li - CHDPU talabasi

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, qarshi hujum harakatlari.

Key words: Physical training, technical and tactical training, counterattacks.

Dolzarbligi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish maqsadida qabul qilinayotgan Prezident Farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlari, mamlakatimizda ko‘pdan-ko‘p xalqaro miqyosdagi musobaqalarning tez–tez o‘tkazilishi, o‘zbek sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o‘yinlari musobaqalarida yuksak natijalarga erishishi mustaqil yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda. Bunga ko‘ra kurashining “Barkamol avlod”, “Umid nihollari”, “Universiada” sport musobaqalari dasturiga kiritilishi ham bunga bir misol bo‘la oladi. Barkamol avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o‘rnini hisobga olib sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning o‘quv va moddiy-texnik bazasini zamon talablari darajasiga hamda aholining sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘lida davlat miqyosidagi maqsadli tadbirlar ishlab chiqilib, hayotga tatbiq etilmoqda . Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo‘lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, tamoyillari tushuniladi.

Tadqiqotning maqsadi: bir yillik tayyorgarlik jarayonida musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini e’tiborga olgan holda, kurashchilarni taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish usulini ishlab chiqish.

Tadqiqotning ob’ekti va predmeti: kurashchilarning mashg‘ulot jarayonlari va musobaqa faoliyati tuzilishi.

Tadqiqot natijalari va ular muhokamasi: kurashchilarning taktik tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi. Tadqiqot kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida taktik xujumlarni o‘rganish, bajarish va ularni mustaxkamlab olish usullariga o‘rgatish uchun ajratilgan soatlar hajmi doirasida 45% gacha oshirish, shuningdek, musobaqa faoliyati xususiyatlarini aniqlashtirishga qaratilgan. Taxminlarning to‘g‘riligini tajribalar asosida tekshirishda 19 dan 20 yoshgacha bo‘lgan kurashchilaridan iborat.

Tadqiqot ishtrokchilari – kurashchilar ikki guruhga bo‘linishdi, 1–guruh nazorat guruhi (10 kishi) bo‘lib ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2021-yilning 15 sentyabr kuni, yuqorida qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida tekshiruvdan o‘tkazildi hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi. 2- guruh pedagogik Tadqiqot guruhi (10 kishi) – bulib u ham 1-guruh bilan yonma – yon nazoratdan o‘tkazildi. Tadqiqot guruhida 2 oy davomida (2021 yil 15 sentyabr oyidan shu yilning 30 noyabr kuniga qadar) taktik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi. Mashg‘ulotlarning tayyorgarlik qismidagi (kurashchining maxsus mashqlari bilan birgalikda) mashqlar: yugurish, URM (turgan joyda bajarish va yurib bajarish), MRM (ko‘prik xolatida yurish va aylanib yugurish, oyoq paylarini cho‘zish va yelkalarni qizdirish). Tadqiqot davomida 2-guruhga kurashning boshqa turlaridan usullar o‘rgatdik, ushlashlar, qo‘l va oyoq xarakatlari o‘rgatib bordik.

Nazorat va tadqiqot guruhlaridan tadqiqot boshida olingan test natijalari

1-jadval

№	Nazorat testlari	naz	gur		tadq	gur	ux
		$\bar{X}$	σ	V%	$\bar{X}$	σ	V%
1	3x10 metr masofaga mokisimon yugurish	10.6	0.3	2.83%	10.6	0.4	3.77%
2	Beldan oshirib tashlash (10 soniya)	5.5	0.5	9.09%	5.5	0.5	9.09%
3	Yelkadan oshirib tashlash (10 soniya)	5.5	0.5	9.09%	5.4	0.6	11.11%
4	Turnikda tortilish	11.9	0.7	5.88%	11.8	1.4	11.86%

Tadqiqot oxiriga kelib o‘rgatilgan usullar: 4 xil ushlash usullari, qo‘lga xarakatlari bo‘yicha 4 xil usuli, oyoq xarakatlari bo‘yicha 4 xil usuli. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, 2–guruh o‘rgatilgan usullarni juda tez o‘rganib oldi va boshqa sheriklariga ham o‘rgatishga ulgurdi, 1–guruh o‘z mashg‘ulotlarida o‘rgangan usullarini takrorlab, o‘z malakasini oshirar edi.

O‘zDJTSU kurashchlarni mashg‘ulotlarida bellashuv vaqtida 1 guruh vakillarida o‘zgarish sezilmadi lekin, 2–guruh vakillarida ayrim xolatlarda tadqiqotda o‘rgatilgan hujum xolatida va ushlash xolatlari va qarshi usullarida qo‘l bilan bajariladigan va oyoq bilan bajariladigan usuli element xarakatlari ishlatilganligi guvoxi bo‘ldik.

Demak, 2 – guruh vakillari xujum qilishda, kurash usullarini elementlaridan foydalanishdi, yani o‘zlari yaratgan taktik xarakatni shu elementlar bilan shakllantirganlar.

Tadqiqot natijalari: 2 oy davom etgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, nazorat guruhining taktik tayyorgarlik darajasi va ular tuzgan usullar ketma-ketligida sezilarli o‘zgarish kuzatilmadi. Tadqiqot guruhida usullar ketma-ketligida sambo kurashi xarakatlaridagi ayrim elementlarni kuzatdik, bu – ularga musobaqada raqibni chalg‘itish va raqibga noqulayli tug‘dirdi. Nozorat guruhining taktik tayyorgarlik darajasi 2,5% dan 3,5%ga oshgan bo‘lsada, tadqiqot guruhida bu ko‘rsatkich 2,5% dan 5,8% ga oshdi. Bu foizlar kurashchilar musobaqada ishlatgan taktik xujumlari asosida tuzib chiqildi.

Nazorat va tadqiqot guruhlaridan tadqiqot boshida olingan test natijalari

2-jadval.

№	Nazorat testlari	Nazorat	Gurux		tst	R	Tadqiqot	Gurux		tst	P
		X̄	Σ	V%			X̄	σ	V%		
1	3x10 metr masofaga moksimon yugurish.	10.1	0.2	1.98%	1.33	≤0.2	9.9	0.5	5.05 %	3.5	< 0.001
2	Beldan oshirib Tashlash (10 soniya).	5.8	0.8	13.70 %	1.5	≤0.1	6.6	0.8	12.1 %	5.5	< 0.001
3	Yelkadan oshirib tashlash (10 soniya).	5.8	0.8	13.79 %	1.5	≤0.1	6.6	0.8	12.1 %	4	< 0.001
4	Turnikda tortilish	14.6	0.5	3.42%	10	≤0.001	15.2	1.2	7.89 %	8.8	< 0.001

Xulosa. Ikki xil sport kurash turlari bilan shug‘ullangan sportchilar asosiy sport turlarida taktik xarakatlarni tuzishda albatda ikkinchi sport turlaridagi ma’lum bir usullardan yoki elementlardan foydalanib turishligi ma’lum bo‘ldi, bu esa taktik xujumni yanada kuchaytirib yubordi. Yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullangan sportchilar, boshqa kurash turlaridan xabardor bo‘lishsa, taktik xujum xarakatlarini shakllantirishini oshirib borar ekan.

Kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarga, boshqa kurash turi usullarini ham o‘rgatish ularni taktik tayyorgarligini kuchaytirib borishini isbod qildi. Shu

qatorda kurashchilarning jismoniy sifatlaridan kuch va chaqqonliklari bilan birga ularni texnikalari ham oshib bordi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президенти Ислом Каримовнинг 2015йил 5 сентябрда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғ‘рисидаги” янги таһрирдаги Қонуни . “Спорт” газетаси, 23.09.2015 й.

2. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2015 y

3. Юсупов К. – Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент 2005 й.

4. Bayturayev E.I. – Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2016 y.