MUSOBAQA VA MASHG‘ULOT JARAYONIDA KURASHCHILARNI PEDAGOGIK NAZORAT QILISHNI TAKOMILLAShTIRISH.

Qoraqulov.E.N.
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universiteti dotsenti
https://doi.org/10.5281/zenodo.19816033

ANNOTATSIYA

O‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish uchun belgilangan mashqlarni qo‘llash metodikasi takomillashtirilgan .

KALIT SO‘ZLAR

o‘zini o‘zi massaj qilish, tiklanish, ish qobiliyati, massaj, jismoniy yuklama, sportchilarni tayyorlash

АННОТАЦИЯ

Усовершенствована методика применения специалных упражнений для оценки физической подготовленности и контроля общей и специалной подготовленности квалифицированных курашистов в учебно-тренировочном процессе .

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

ABSTRACT

The methodology for the use of a complex of general and special exercises for assessing the physical training of qualified wrestlers in the process of training is improved.

KEY WORDS

training athletes, recovery, performance, massage, self-massage, physical activity

DOLZARBLIGI.

Kurash milliy sport turida sport natijalarining o‘sishi malakali kurashchilarni tayyorlashning samarali tizimini oqilona tuzishga bog‘liq. Musobaqa va mashg‘ulot vositalarining to‘g‘ri taqsimlanishi, rejalashtirilishi va musobaqa faoliyatida nazorat qilinishi malakali kurashchilarni tayyorlashni boshqarishning samaradorligi oshishiga qay darajada yordam berishini aniqlash hamda ilmiy asoslab berish muhim ahamiyatga ega.

Kurashchilarning mashg‘ulot jarayonini pedagogik nazorat qilish vositalari va metodlarini nazariy asoslash zamirida yakkakurash turlarida sportchilar tayyorgarligini boshqarishning uch pog‘onali funksional tizimi yotadi (unda uchta asosiy pog‘ona ajratilgan bo‘lib, u butun tayyorgarlik tizimini to‘liq hajmda tasavvur qilishga va tizimning boshqaruv va boshqariluvchi elementlari orasidagi optimal nisbatlarni aniqlashga imkon beradi) [A.A.Novikov].

A.A.Novikovning uch pog‘onali tizimiga asoslanib, malakali kurashchilarning tayyorgarligini pedagogik kompleks nazorat qilish sxemasi ishlab chiqildi. Malakali kurashchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat asoslarini rivojlantirishda, birinchi navbatda, organizmning yosh bilan bog‘liq rivojlanishi, shuningdek, funksional tizimlarning individual rivojlanishi, tabiiy o‘sish jarayonida sifat va xususiyatlarning o‘zgaruvchanligi va o‘zgarmas darajasi, yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar ta’sirida o‘ziga xos ko‘nikmalarni rivojlantirishda individual xususiyatlarni hisobga olish zarur.

Tadqiqotning maqsadi malakali kurashchilarning musobaqa va mashg‘ulot jarayonini pedagogik nazorat qilishning nazariy-metodik asoslarini yanada takomillashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOT USULLARI.

Maqolada ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, so‘rovnoma, pedagogik kuzatuv, pulsometriya, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika metodlaridan foydalanilgan

TADQIQOTNI TASHKILLASHTIRISH.

Malakali kurashchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini hisobga olish hamda tahlil qilish tizimi asoslanib, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samarali vositalari va metodlari aniqlangan. Malakali kurashchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulot va musobaqa faoliyatining model tavsiflari ishlab chiqilib, unifikatsiyalashgan tizimning musobaqa va mashg‘ulot faoliyati natijadorligini oshirishda samaradorligi aniqlab berilgan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Mazkur maqola jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi respublikamiz va xorijiy olimlarning fikr-mulohozalariga asoslanganligi, tajriba-sinov ishlarining reprezentativligi hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil metodlari yordamida ishlab chiqilganligi bilan izohlanadi. Olingan ma’lumotlar va natijalar kompyuter texnikasi yordamida to‘g‘ri qayta ishlab chiqilgan. Mazkur ishda berilgan xulosalar va ilmiy tavsiyalarning ishonchliligi malakali kurashchilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish nazariyasi va metodikasining konseptual muammolarini hal etish zarurati bilan asoslanadi.

Milliy sport turi kurashda, agar amaliyotchi murabbiy kurashchining holati to‘g‘risida kerakli axborot minimumiga ega bo‘lmasa, mashg‘ulot jarayonini boshqarish to‘g‘risida gapirish mumkin emas. Shu sababli asosiy e’tiborni umumiy boshqaruv tizimidagi aynan shu bo‘g‘inga qaratish lozim. Bugungi kunda zamonaviy sport turlari bo‘yicha uchta nazorat turi: bosqichli, joriy va tezkor nazorat va nazoratning uchta yo‘nalishi mavjud: musobaqa faoliyatini nazorat qilish, tayyorgarlik tomonlari nazorati va organizm tizimini nazorat qilish. Kurashchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat faqat barcha yo‘nalishlar va turlar rivojlanishi bilan mavjud bo‘lishi mumkin (1-jadvalga qarang).

1-jadval Kurashda pedagogik nazoratni tashkil etish xususiyatlari

Назорат йўналиши / Назорат турлари	Мусобақа фаолиятини назорат қилиш (МФН)	Тайёргарлик tomonlarini nazorat qilish (TTN)	Organizm tizimlarini nazorat qilish (OTN)
Bosqichli nazorat (BN)	1	4	7
Joriy nazorat (JN)	2	5	8
Tezkor nazorat (TN)	3	6	9

Ushbu sxemali jadvaldan ko‘rinib turibdiki, pedagogik nazoratni tashkil qilishda nazorat turlari kombinasiyalariga qarab test va nazorat mashqlarini tanlash kerak:

MFN– BN – JN – TN (1, 2, 3)
TTN – BN – JN – TN (4, 5, 6)
OTN – BN – JN – TN (7, 8, 9)

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazoratning barcha turlarini qo‘llash kurashchilar tayyorgarligini nazorat qilish samaradorligini oshiradi.

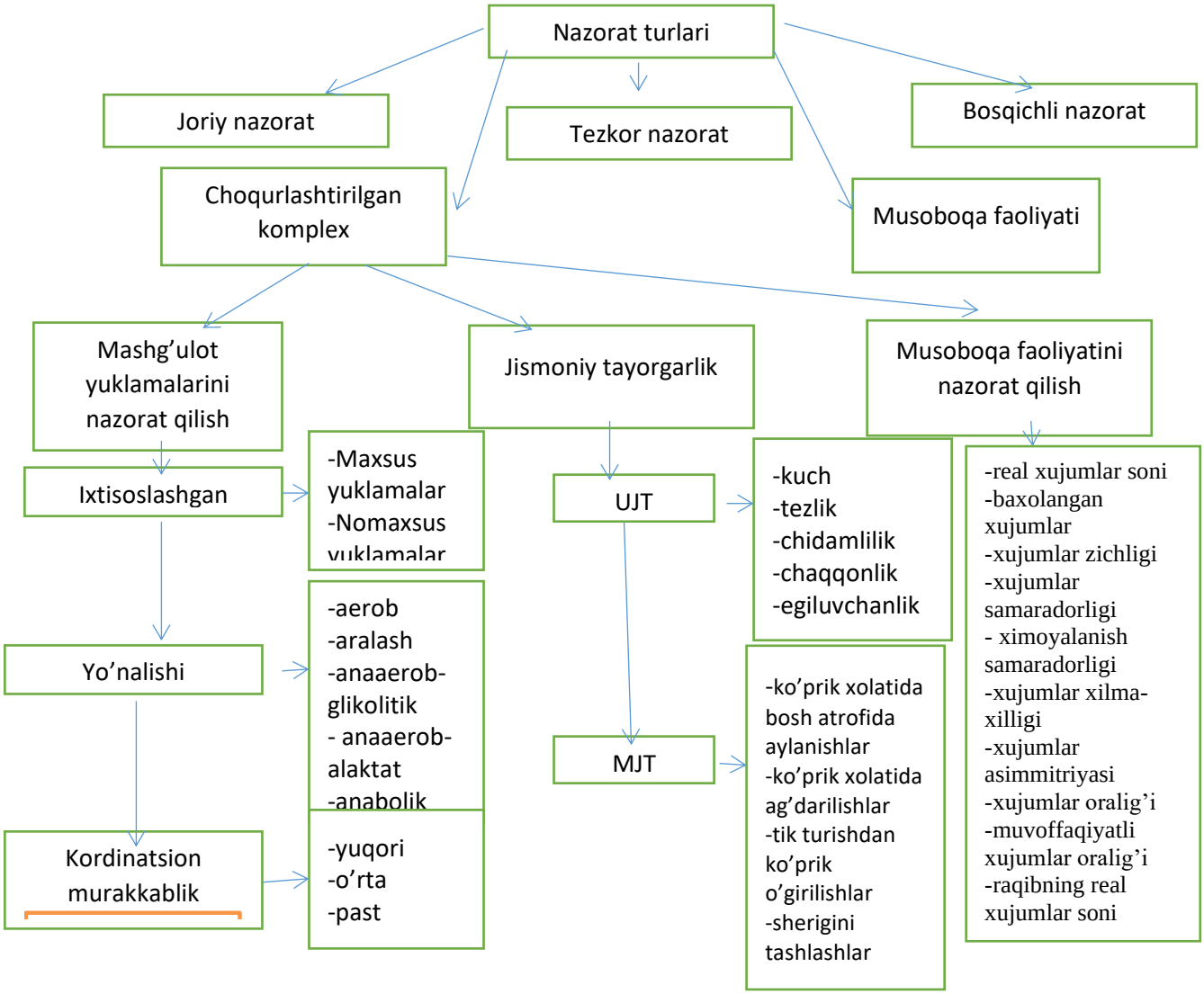
Ushbu sxema bo‘yicha kurashning barcha turlari va miqiyosini hisobga olgan holda kurashchilarni tayyorlashda kompleks pedagogik nazorat qilish dasturi ishlab chiqildi.

Hujum harakatlarining tahlili bellashuvni olib borish manzarasini hujumning asosiy lahzalarini aniq ajratib olgan holda aniqlashtirish imkonini beradi. Bu tahlil murabbiyga qiziq bo‘lishi mumkin, chunki u bundan bellashuvni olib borishning turli tuzilmalarini ishlab chiqish, shuningdek, kurashchi organizmining energiya ta’minoti samaradorligini oshirish maqsadida funksional tayyorgarlik dasturini tuzish uchun foydalanishi mumkin.

Kurash milliy sport turida pedagogik nazoratni tashkil qilish va o‘tkazish uchun har bir sanab o‘tilgan nazorat turlari bo‘yicha ob’ektiv mezonlarni aniqlab olish zarur. Biz kurashda kompleks pedagogik nazorat sxemasini ishlab chiqdik. Bu erda jismoniy yuklamalar, jismoniy tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini nazorat qilishni tashkil etish xususiyatlari yoritilgan (1-rasmga qarang).

Kurash milliy sport turida pedagogik kompleks nazorat sxemasi

Kurash milliy sport turida pedagogik kompleks nazorat sxemasi



Yuqorida tilga olingan kurashchilarni tayyorlash tizimida eng asosiylaridan biri nazorat qilish kichik tizimi bo‘lib, unga, texnik-taktik mahoratni tahlil qilish, musobaqa faoliyatini o‘rganish metodikalaridan tashqari, harakat qobiliyatinining rivojlanishi va ularning maxsus faoliyatga o‘xshash sharoitlarda amalga oshirilishi darajasini baholash testlari batareyasi kiritildi. Xususan, ushbu testlar batareyasi kurash sport turida qo‘llash uchun mo‘ljallangan

Tadqiqot natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, mashg‘ulot va musobaqa faoliyatining tahlili asosida tanlangan testlar yanada axborotli va ishonchli bo‘lib,

bu o‘quv-mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etishga yordam berdi (2-jadvalga qarang).

2-jadval Malakali kurashchilarning harakat qobiliyatini baholovchi testlarning barqarorlik va axborotlilik omili.

T/r	Ko‘rsatkichlar	Barqarorligi	Axborotlilik omili
1	30 m ga yugurish (s)	0,912	0,598
2	Turnikda tortilish (marta)	0,927	0,731
3	Yotgan holatda qo‘llarni bukib-ëzish (marta)	0,347	0,721
4	Brusda qo‘llarni bukib-ëzish (marta)	0,616	0,524
5	Teng vaznli sherik bilan o‘tirib-turish (marta)	0,754	0,498
6	Gimnastika devorida osilgan holda oëqlarni 90^0 gacha ko‘tarish (marta)	0,907	0,651
7	Parallel o‘rindiqda tik turib, teng vazndagi sherikni ko‘tarib tushirish (marta)	0,376	0,408
8	Oëqlar ërdamisiz arqonga ko‘tarilish, 4 m.(s)	0,734	0,508
9	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	0,691	0,597
10	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)	0,554	0,347
11	To‘ldirma to‘pni bosh ustidan oldinga otish (3 kg) (m)	0,437	0,517
12	To‘ldirma to‘pni orqaga otish (3 kg) (m)	0,911	0,727
13	Kurakda ëtgan holda tanani egish,20 s (marta)	0,718	0,521
14	3000 m. masofaga yugurish (m, s)	0,511	0,608
15	Mokisimon yugurish, 3x10 m(s)	0,918	0,641
16	Beldan oshirib tashlashlar, 10 marta (s)	0,695	0,545
17	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar: 5 - chapga, 5 - o‘ngga (s),	0,601	0,607
18	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar: 10 marta (s)	0,607	0,718
19	Elkadan oshirib tashlashlar,10 marta (s)	0,719	0,711
20	Bordor usulida manekenni 10 marta tashlash (s)	0,476	0,702

2- jadvaldan ko‘rinib turibdiki, testlar ishonchliligi 20 tadan 9 tada-yuqori korrelyaцiya koэffiцientlari (0,7-0,9) va 7 tada - korrelyaцiya koэffiцientining o‘rtacha qiymati (0,5-0,7). Bu shundan dalolatki, asosiy testlar bajarilish holati

bo‘yicha ishonarli va baholash tizimini ishlab chiqishda foydalanish mumkin. 2-jadvaldagi natijalarni tahlil qilish uchun quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi: 6 ta yuqori korrelyaцiya koэffiцienti (0,7-0,9) va 10 ta chegara (0,5-0,7) ichida bo‘ldi, bu o‘rtacha korrelyaцiya koэffiцientidan guvohlik beradi. Axborot testlari, shuningdek, sinash testlari kabi, kurashchilarning jismoniy sog‘lig‘ini aniqlash uchun ham ishlatilishi mumkinligini ko‘rsatdi.

Ishonchli va axborot berish uchun sinovdan o‘tgan testlar natijalarini baholash uchun yangi tizim ishlab chiqildi (3-jadvalga qarang). Jadvalda kurashda baholash tizimini joriy qilishda yangi vazn toifalari va besh ballik tizim qo‘llanildi. Barcha ko‘rsatkichlar kurashchilarning uchta vazn toifasiga bo‘lingan (60-66 kg) , (73-81kg) va (90-100 va +100 kg).

3- jadval Malakali kurashchilarning UJT va MJT ko‘rsatkichlari

T/r	**Nazorat mashqlari va o‘lchov birliklari**	**Vazn toifalari va ballar**														
		60-66 kg					**73-81 kg**					**90-100 +100 kg**				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1	30 m ga yugurish (s)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Turnikda tortilish (marta)	10	14	18	25	30	10	13	17	20	25	4	8	10	12	15
3	Yotgan holatda qo‘llarni bukib-yozish (marta)	35	40	50	60	70	35	40	45	50	55	20	25	30	35	40
4	Brusda qo‘llarni bukib-yozish (marta)	10	20	30	40	50	20	25	30	35	40	5	8	12	15	20
5	Teng vaznli sherik bilan o‘tirib-turish (marta)	6	8	10	12	14	8	10	12	14	15	4	6	8	10	12
6	Gimnastika devorida osilgan holda oyoqlarni 90^{o}ga ko‘tarish (marta)	8	10	15	20	25	8	10	15	20	25	4	6	8	12	15
7	Parallel o‘rindiqda tik turib, teng vazndagi sherikni ko‘tarib tushirish (marta)	6	8	10	12	15	6	8	10	11	13	2	4	6	8	10
8	Oyoqlar yordamisiz arqonga ko‘tarilish 4m (s)	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0

9	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	220	230	240	250	260	200	220	230	240	250	160	170	180	200	220
10	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)	60	65	70	75	80	50	55	60	65	70	25	30	35	40	45
11	To‘ldirma to‘pni bosh ustidan oldinga otish (3 kg) (m)	11,0	11.5	11,0	12,5	13,0	12,0	12,5	13,0	14,5	15,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
12	To‘ldirma to‘pni orqaga otish (3 kg) (m)	11,0	11.5	11,0	12,5	13,0	12,0	12,5	13,0	14,5	15,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
13	Kurakda yotgan holda tanani egish, 20 s (marta)	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50	10	15	20	25	30
14	3000 m. masofaga yugurish (m.s)	12,45	12,30	12,15	12,00	11,45	13,00	12,45	12,30	12,45	12,00	13.30	13,15	13,00	12,45	12,30
15	Mokisimon yugurish, 3x10 m(s)	8,3	8,1	7,8	7,5	7,0	9,0	8,8	8,5	8,1	7,8	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
16	Beldan oshirib tashlashlar,10 marta (s)	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0
17	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar:5 - chapga, 5 - o‘ngga (s),	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	25.0	24,0	23,0	22,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
18	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar: 10 marta (s)	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	30,0	29,0	28,0	26,0	24,0
19	Elkadan oshirib tashlash ,10 marta (s)	25,0	20,0	17,0	15,0	13,0	25,0	20,0	18,0	16,0	14,0	30,0	25,0	23,0	20,0	18,0
20	Bordor usulida manekenni 10 marta tashlash (s)	28,0	25,0	21,0	19,0	17,0	30,0	28,0	25,0	23,0	20,0	40,0	38,0	35,0	32,0	30,0

Yangicha yondashuv yordamida malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini ob’ektiv baholash mumkin. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining koэffiцientlarga aylantirilishi turli xil malakali kurashchilarning ko‘rsatkichlarini taqqoslashga, shuningdek, har bir kurashchining harakat qobiliyatini rivojlantirishga imkon beradi. Ushbu testlar batareyasining afzalligi shundaki, murakkab uskunalardan foydalanmasdan kurashchilarni mashg‘ulot

faoliyatining deyarli har qanday sharoitlarida sinovdan o‘tkazish imkonini beradi. Shu bilan birga, kurashchining harakat qobiliyatlari rivojlanishi darajasini ob’ektiv ravishda aks эttiruvchi ma’lumotlarni taqdim эtadi.

Malakali kurashchilarning UJT va MJT integral ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun 4-jadval ishlab chiqilgan, bu maxsus jismoniy tayyorgarlikning barcha 20 ta testlari uchun umumlashtirilgan ko‘rsatkichni aniqlash imkonini beradi. 4-jadvaldan ko‘rinib turganidek, barcha ballar yig‘indisining maksimal qiymati 100 ball, bu sportchilar jismoniy tayyorgarligining yuqori darajasi. 80 ball maxsus jismoniy tayyorgarlikning yaxshi ko‘rsatkichidir, ammo siz darhol bir yoki bir nechta testda qaerda kechikish borligini ko‘rishingiz mumkin. 60 ball maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘rtacha ko‘rsatkichi bo‘lib, kurashchi kam tayyorgarlikka эga эkanligini ko‘rsatadi.

4-jadvalMalakali kurashchilarning UJT va MJT ko‘rsatkichlari

Shartli birliklar	**Sinovlar uchun yig‘ilgan ballar**				
Pedagogik baholash	100-80	80-60	60-40	40-20	20-10
	A’lo ko‘rsatkich	Yaxshi ko‘rsatkich	O‘rta ko‘rsatkich	Bo‘sh ko‘rsatkich	Juda bo‘sh ko‘rsatkich

40 ball va 20 ball kurashchi tayyorgarligining bo‘sh эkanligini ifodalaydi. Ushbu jadvaldan foydalanib, murabbiy kurashchilarning tayyorgarligidagi kuchli va zaif tomonlarni ko‘ra oladi, olingan natijalarga asoslanib, maqsadga muvofiq o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qiladi.

Kurashchilar tayyorgarligini boshqarish tayyorgarlikning individual model tavsiflari asosida amalga oshiriladi. Tayyorgarlikning model tavsiflari jismoniy tayyorgarlikni testlash ma’lumotlari, texnik-taktik mahoratning эkspert baholari va musobaqa faoliyati ayrim tarkibiy qismlarining miqdoriy ko‘rsatkichlarini tahlil qilish asosida tuziladi. Shuningdek, kurashchilar tayyorgarligini boshqarish bunday bashorat qilinayotgan model tavsiflarning bir-biriga muvofiqligi darajasi, shuningdek, sport mahoratining ayrim parametrlari orasidagi o‘zaro kompensator bog‘liqliklarni aniqlash asosida amalga oshiriladi (ular yuqori sport natijasiga эrishishni ta’minlaydi).

XULOSA.

Taklif etilayotgan mazkur yondashuv malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik holatini o‘rganish, ko‘rsatkichlarni o‘zaro taqqoslash hamda har bir kurashchining harakat qobiliyatlari rivojlanishini nazorat qilib borish imkonini beradi. Bu kompleksning afzalligi uning texnologiyasidadir: u, murakkab apparaturadan foydalanmay turib, kurashchilarni mashg‘ulot faoliyatining deyarli

har qanday sharoitlarida testlash imkonini beradi. Ayni paytda u kurashchi harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasini aks ettiruvchi axborotni beradi, bu yuqorida bayon qilingan tahliliy va statistik amallar bilan asoslanadi

Tadqiqotda har birida 18 nafardan sportchi bo‘lgan ikkita guruh tajriba va nazorat guruhlari shakllantirildi. Kurashchilar tayyorgarlik darajasining dastlabki ko‘rsatkichlari sifatida tayyorgarlik davrining birinchi oyi davomida amalga oshirilgan testlash natijalari olindi. Tajriba oxirida yana ikkita nazorat test sinovlari o‘tkazildi. Tayyorgarlikni nazorat qilish avval aniqlangan kurashchilarning musobaqalar sharoitlaridagi harakat faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini aks эttiruvchi va oldindan tanlab olingan test vazifalari bo‘yicha amalga oshirildi. Tajriba guruhining tayyorgarligi ishlab chiqilgan dastur asosida o‘tkazildi. Bu dasturda musobaqa faoliyati shiddati, shuningdek, malakali kurashchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarliklarini ifoda эtuvchi miqdoriy ma’lumotlar э’tiborga olingan.

Kurashchilar musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari, asosiy texnik-taktik harakatlarning individual xususiyati o‘quv-mashg‘ulot jarayonida kurashchilarning sport tayyorgarligini individuallashtirishga metodik jihatdan urg‘u berishimizni belgilab berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ” Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-4881-son qarori 2020-yil 4-noyabr.
2. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борбы //Учебник. Т., 2001, - 245 с.
3. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslublari //O‘quv qo‘llanma T.: 2014 - 216 b
4. Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Т.Р. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов //Фан - спортга , 2014, №3, стр. 3-9
5. Панасюк Т.В. , Тамбовцева Р.В. – Конституционалные особенности физической работоспособности подростков. В ИИ Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для вцех», Том ИИ, Москва, 2003. – 135 с.
6. Сафарова Д.Д., З.Ю.Газиева, Н.Г.Гулямов Морфогенетические маркеры скоростных качеств в практике прогнозирующего отбора // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: современные тенденции», 2015, №3, том 8, стр. 32-38

7. Carter J.L. – “Somatotype characteristics of champion athletes”, Rep, Antrop-Cong. ed. A. Hrdica, Praha, Humpolec. 1969.
8. Timility D. Protocols for Physiological assessment of male and tamale soccer players. In Physiological tests for Elite Athletes, Human Kinetics, 2000, 17, 356-362.