BELBOG‘LI KURASHDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLAR SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Yakibjonov Bobur Baxtiyorjon o‘g‘li
FarDU, jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti, yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishning pedagogik shart-sharoitlari tadqiq etilgan. Musobaqa faoliyatini situatsion-taktik modellashtirish va zamonaviy sensor qurilmalar yordamida o‘tkazilgan pedagogik tajriba natijasida sportchilarning ushlovdan hujumga o‘tish vaqti statistik ishonchli darajada qisqargani hamda murakkab kombinatsiyalarni bajarishdagi texnik xatolar soni kamaygani ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: texnik-taktik harakatlar, ushlovdan uloqtirishga o‘tish, sensor tahlil, musobaqa faoliyati, harakatlar biomexanikasi, pedagogik modellashtirish, situatsion-taktik tayyorgarlik, reaksiya tezligi.

KIRISH. So‘nggi yillarda jahon sport arenalarida belbog‘li kurash bo‘yicha raqobatning keskin ortishi sportchilarni tayyorlash tizimiga yangi, innovatsion yondashuvlarni joriy etishni talab qilmoqda. Zamonaviy sport kurashlari tez o‘zgaruvchan vaziyatlarda sportchidan yuqori texnik-taktik mahorat, antitsipatsiya (oldindan ko‘ra bilish) qobiliyati va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladi. Belbog‘li kurashda g‘alabani ta’minlovchi asosiy omillardan biri – raqibning ushlashidan qutilish, qulay vaziyat yaratish va o‘zining sevimli texnik usulini (uloqtirish, chalish, qoqish va h.k.) minimal vaqt ichida mukammal darajada amalga oshirishdir.

Tahlillar shuni ko‘rsatmoqdaki, aksariyat yosh va hatto malakali kurashchilar yetarli jismoniy kuch va chidamlilikka ega bo‘lsa-da, texnik-taktik harakatlarni kombinatsiyalashda, ayniqsa, himoyadan hujumga o‘tish fazasida jiddiy xatoliklarga yo‘l qo‘ymoqda. Bu esa an’anaviy mashg‘ulotlarda texnik usullarni shakllantirish ko‘proq standart (o‘zgarmas) sharoitlarda olib borilishi va real musobaqadagi stress holatlari yetarlicha modellashtirilmasligi bilan izohlanadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi – musobaqa faoliyati sharoitlarini pedagogik modellashtirish va zamonaviy nazorat vositalari (sensor qurilmalar) orqali belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishning ilmiy-amaliy shart-sharoitlarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etishdan iborat.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA MATERIALLARI. Tadqiqot jarayonida musobaqa faoliyatini videotahlil qilish, ekspert baholash, pedagogik tajriba hamda olingan natijalarni matematik-statistik qayta ishlash (Styudentning t-mezoni) metodlari qo‘llanildi. Kuzatuv va pedagogik tajribalar davomida tayyorgarlik makrotsiklining maxsus tayyorgarlik bosqichida 20 nafar yuqori malakali (Sport ustasi va Sport ustaligiga nomzod) belbog‘li kurashchilarning musobaqa va mashg‘ulot jarayonlari o‘rganildi. Ular 10 nafardan iborat nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhi odatiy, umumqabul qilingan texnik tayyorgarlik dasturi asosida mashg‘ulotlarini davom ettirdi. Tajriba guruhi sportchilarining mashg‘ulotlariga esa maxsus ishlab chiqilgan "situatsion-taktik modellashtirish" usuli joriy etildi. Bunda asosiy e’tibor sparring-partnyorning qarshiligi ostida nostandart vaziyatlardan chiqish va ushlov holatidan hujumga o‘tish (reaksiya) vaqtini qisqartirishga qaratildi. Shuningdek, mashg‘ulotlar jarayonida sportchilarning harakat tezligi va kuch impulsini doimiy monitoring qilish maqsadida zamonaviy raqamli sensor qurilmalari (tana va bilakka o‘rnatiluvchi tezlanish va zarb/tortish kuchini o‘lchovchi 3D-akselerometrlar) yordamida olingan obyektiv ma’lumotlardan foydalanildi. Nazorat testlarida texnik-taktik harakatlar sifati mutaxassislar tomonidan 10 ballik shkalada va videotahlil orqali (Dartfish dasturi yordamida) xatolar sonini hisoblash orqali baholandi.

TADQIQOT NATIJALARI. O‘tkazilgan pedagogik tajriba sportchilarning texnik-taktik ko‘rsatkichlarida sezilarli va statistik ishonchli o‘zgarishlarni namoyon qildi. Videotahlil va nazorat bellashuvlari natijalariga ko‘ra, tajriba guruhidagi kurashchilarda eng muhim ko‘rsatkich bo‘lmoq – “ushlovdan uloqtirishga o‘tish” vaqti tajriba boshidagi o‘rtacha 0,45±0,03 soniyadan tajriba yakunida 0,31±0,02 soniyagacha (o‘sish sur’ati 31,1% ga) qisqardi. Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich 0,47±0,02 soniyadan 0,43±0,03 soniyagacha o‘zgarib, faqat 8,5% ga yaxshilandi ($P<0.05$). Shuningdek, tajriba guruhida bellashuv davomida murakkab kombinatsion usullarni bajarishda yo‘l qo‘yiladigan qo‘pol texnik xatolar soni o‘rtacha 22% ga kamaydi. Ekspertlar tomonidan baholangan texnik bajarilish tozaligi va biomexanik aniqlik nazorat guruhida o‘rtacha 7,2±0,4 ballni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida bu ko‘rsatkich 8,6±0,3 ballga yetdi. Raqamli sensorlar orqali olingan biomexanik ma’lumotlar tajriba guruhi sportchilarida kuch impulsining davomiyligi optimallashganini, harakat amplitudasidagi keraksiz energiya sarfi kamayganini va kinematik zanjir orqali kuch to‘g‘ri yo‘naltirilganini tasdiqladi.

MUHOKAMA VA XULOSA. Tadqiqot natijalarining muhokamasi belbog‘li kurashda texnik-taktik harakatlarni shakllantirish va takomillashtirish faqatgina harakatni ko‘p marta mexanik takrorlashga emas, balki harakatlar biomexanikasini sportchi tomonidan chuqur anglashiga va real musobaqa vaziyatini mashg‘ulotlarda to‘g‘ri modellashtirishga bevosita bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi. Situatsion-taktik mashqlar va zamonaviy sensor monitoring vositalarining integratsiyasi sportchilarga o‘z tana harakatlaridagi kinematik xatolarni vizual-raqamli tarzda tezda ko‘rish, anglash va to‘g‘irlash (obratnaya svyaz) imkonini berdi.

Olingan ilmiy natijalar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Belbog‘li kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik tayyorgarlikni pedagogik modellashtirish usullari asosida tashkil etish ushlovdan hujumga o‘tish tezligini 31,1% gacha oshirish imkonini beradi.

Mashg‘ulot jarayoniga zamonaviy nazorat texnologiyalari (raqamli akselerometr va biomexanik videotahlil dasturlari)ni tatbiq etish yuqori sport natijalariga erishish va jarohatlarning oldini olishning muhim sharti hisoblanadi.

Ishlab chiqilgan situatsion-taktik yondashuv nafaqat sportchilarning individual mahoratini oshiradi, balki sport pedagogikasi va kurash turlari bo‘yicha mashg‘ulotlar metodikasini yangi ilmiy asoslar bilan boyitadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-son qarori.

2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2001. – 286 b.

3. Tastanov A.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Ilm-ziyo”, 2015. – 184 b.

4. Mirzaqulov Sh.A. Milliy kurashchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnologiyasi. Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq, 2018. – 46 b.

5. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizatsiya trenirovki. V 4-x kn. – M.: Sovetskiy sport, 2000. – 284 s.