

MALAKALI MILLIY KURASHCHILARNING HUJUM QILISH USULLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA ISHONCHLILIK KO'RSATKICHLARINI ANIQLASH TIZIMI

Raximov Shixnazar Davronbrkovich
Magistrant, UZDJTSU, Chirchiq

Annotatsiya: *Mazkur maqolada malakali milliy kurashchilarning ishonchlilik xususiyatlarini baholash va hujum qilish usullarini samaradorligini yanada takomillashtirish haqida so'z yuritiladi.*

Annotation: *This article discusses the reliability characteristics of qualified national wrestlers and how to further improve the effectiveness of offensive methods.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются характеристики надежности квалифицированных отечественных борцов и способы дальнейшего повышения эффективности наступательных приемов.*

Kalit so'zlar: *ishonchlilik, malaka, ko'rsatgich, usul, samara, hujum, takomillashtirish, baholash*

Keywords: *reliability, competence, performance, method, effectiveness, attack, improvement, evaluation.*

Ключевые слова: *надежность, компетентность, производительность, метод, эффективность, атака, улучшение, оценка.*

Mavzuning dolzarbligi. Hujum ko'rsatkichlariga ko'pgina tadqiqotchilar va pedagog trenerlar tomonidan ta'rif berilgan. Matbuotda muntazam paydo bo'lib turgan axborotlar shundan dalolat beradi. Lekin bunda mazkur ko'rsatkichlar turlicha talqin qilinadi, ularni tushuntirishda har xil usullardan foydalaniladi. Hujum ko'rsatkichlarini tasniflash usullarini qo'llashning umumiy xususiyati shuki, tayyorgarlikning turli tomonlarini aloxida ko'rsatkichlarga qarab ham, ko'rsatkichlar majmui asosida ham baxolash mumkin. Ko'rsatkichlar majmuini vujudga keltirishda turli xil matematik amallardan foydalaniladi. [1]

Hujum ko'rsatkichlari majmui

Hujumning bir yo'la bir necha xususiyatiga taalluqli, ya'ni bir-birining o'rnini qoplash jihatidan o'zaro mustahkam aloqada bo'lgan aloxida ko'rsatkichlar tizimini baholashning integrativ tavsifiga ega.

Hujumning guruxli ko'rsatkichi deb umumiy o'ziga xos belgilarga ega bo'lgan. Hujumning alohida yoki majmualari bir necha ko'rsatkichlari kiradigan muayyan xususiyatlari guruhini qamrab oluvchi ko'rsatkichlariga aytiladi. Tadqiqotchilar va trener pedagoglar uchun hujumning o'zaro bir-birining o'rnini qoplash jihatidan aloqador ko'rsatkichlari xamda funksional, ruhiy va boshqa tayyorgarliklar gurux ko'rsatkichlarining uyg'unlikda shakllantirilgan guruhlari qiziqish uyg'otishi mumkin. [2]

Hujumning umumlashtirilgan tekshirilayotgan ko'rsatkichi turiga mansub sportchi barcha tayyorgarlikining xususiyatlarini qamrab oladi.

Umumlashtirilgan molel tavsifnomalarning asosiy turlari tomonidan ta'riflangan, milliy kurashda ular doirasiga quyidagilar kiradi: [1]

- a) xujum harakatlari samaradorligi;
- b) himoya va hujum harakatlari faolligi;
- v) hujum harakatlari hajmi;
- g) hujum harakatlari xilma-xilligi.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy pedogogik ko`nikmalarini takomillashtirish uchun hamda pedogogik amaliyotni samaradorligini oshirish uchun 5 ballik baholash texnologiyasini ishlab chiqish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Mazkur milliy kurashchilarning hujum darajasini taqqoslar ekan, pedagog-trener sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga quyidagi o'zgartirishlarni kiritishi kerak:

a) A milliy kurashchi o'rtacha bahoni ko'tarishga imkon beradigan texnik harakat usullarini qo'llashni o'zlashtirib olishi zarur:

b) B milliy kurashchi o'zining "shox" usullarini shunday bajarishni mashq qilishi kerakki, raqib maksimal darajada izdan chiqib ketsin, baxo qo'yiladigan hujum harakatlarini yanada ustalik bilan niqoblashga (ya'ni Na hujumning ishonchliligini oshirishga to'g'ri keladi.

c) C milliy kurashchi sport tayyorgarligini tanlangan yo'nalishini saqlab qolishi kerak, tayyorgarlikni yanada takomillashtirish uchun muvaffaqiyatsiz texnik xarakatlarni biomexanik taxlil etib, ularni amalga oshirishda kuchni yanada oqilona taqsimlash tavsiya etiladi.

Tadqiqotning muhokamasi. Guruhli yoki umumlashtirilgan ko'rsatkichlarning shakllanish tamoyili baholar turiga hamda sportchilar tayyorgarligi xususiyatlari ro'yxatiga bog'lik bo'lib, ular tadqiqotchilar va trener pedagoglar oldida turgan vazifalarning turi hamda xususiyatlariga qarab baholanishi lozim.

Atamalarga oid quyidagi qoidani ta'kidlab o'tamiz: sportchi yoki jamoaning tayyorgarligi darajasini baholash mumkin, ammo uni o'lchab bo'lmaydi. Gap shundaki, o'lchash atamasi kattaliklarga nisbatan qo'llanishi mumkin (tegishli sportning o'lchanadigan turlarida natijalarning kattaliklari), tayyorgarlik darajasi atamasi, ayniqsa, yakka milliy kurash sport turlarida kattalik emas, shuning uchun bu yerda gap uni baholash ustida borishi mumkin. [3]

Yakka milliy kurashchi-sportchilarning tayyorgarligini baxolash faqat hujum darajasini aniqlash bilan chegaralanmaydi. TTT guruxlarining aloxida va majmual ko'rsatkichlari bilan funksional, ruhiy tayyorgarlik, morfologik xususiyatlar va x.k. ning guruhli ko'rsatkichlarini umumlashtirib ishlab chiqish muayyan qiziqish uyg'otmoqda.

Umumlashtiruvchi ko'rsatkichlar qatoriga tayyorgarlikning tadqiqotchilarni qiziqtiradigan tomonlarini baholovchi ko'rsatkichlarning maksimal miqdoridan shakllantiriladiganlarini kiritish kerak bo'ladi.

Yakka milliy kurash sport turlari uchun eng mos bo'lgan guruhli umumlashtirilgan ko'rsatkichlarni hamda shakllantirishning matematik usullarini keltiramiz.

TTT faollik va xilma-xillikka taalluqli ko'rsatkichlarini qamrab oladigan guruhli ko'rsatkichi bahosini chiqaramiz. Samaradorlik koeffitsientlari besh balli shakl bo'yicha ekspertlik yo'li bilan aniqlangan.

TTT hamda ko'rsatkichlarining miqdoriy qiymatlari samaradorlik koeffitsientlari keltirilgan (ko'rsatkichlarning belgilari olingan).

TTT ko'rsatkichlarining moy qiymatlar samaradorlik koeffitsientlari

TTT ko'rsatkichi belgilari	P	A	TP	G	F	F1	R	D
Miqdori tavsif	1,51	1,34	0,67	1,5	0,6	0,4	0,7	1,4
Samaradorlik koeffitsienti	4	5	5	4	3	4	5	2

Bunda faollik va xilma-xillikning guruxli ko'rsatkichi tayyorgarlikning shu tomonlari darajasi sifatida beriladi, baho formuladan kelib chiqib quyidagicha aniqlanadi:

Umumlashtirilgan ko'rsatkichni aniqlashning bu usulini tashkil etuvchi ko'rsatkichlar bir hil shkala bo'yicha baholangan xolatlardagina qo'llash mumkin.

Boshqa usul o'lchamsiz nisbiy ko'rsatkichlardan foydalanishga asoslanadi. Nisbiy ko'rsatkichlar bazaviy (asosiy) ko'rsatkichlarga nisbatda aniqlanadi. Bazaviy (asosiy) ko'rsatkich deb sport tayyorgarligining muayyan bosqichida erishish rejalashtirilgan yoki ilgari erishib bo'lingan qiymatli ko'rsatkichga aytiladi.

Sport tayyorgarligini inobatga olish asosida tadqiqotchilar va pedagog-trenerlar sport tayyorgarligi modellarining o'sishiga (ya'ni ko'rsatkichlardagi vaqt o'zgarishlariga) qarab mo'ljal olish, sportchi mahoratining aloxida jixatlarini rivojlanishini, shuningdek, umuman sportchi mahoratining rivojlanishini baholash imkoniga ega bo'ladilar [4]

Bazaviy ko'rsatkichlar tarkibiga nimalarni kiritish mumkinligini tushuntirib o'tamiz. Maqsadlardan kelib chiqib, bazaviy ko'rsatkichlar sirasiga "championning namunaviy modeli" ko'rsatkichlarining miqdoriy qiymatlarini sport tayyorgarligining muayyan bosqichida erishish rejalashtirilgan qiymatlarni, yoki sport tayyorgarligi darajasidagi o'sishlarni rejalashtirilayotgan ko'rsatkichlar bilan taqqoslash uchun avvalgi bosqichlarning ko'rsatkichlarini kiritish mumkin.

TTT darajasini baholash maqsadidan kelib chiqib, bazaviy ko'rsatkichlar tizimini tanlash yo'llarini tushunib olishga yordam beradigan ayrim misollar keltirilgan. [4]

Xulosa

1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarining tahlili asosida ko'rsatilishicha; vazifaning to'g'ri yechimi ma'lum miqdorda vaziyatni tez baholash, to'xtovsiz o'zgaruvchan vaziyatni tahlil qilish qobiliyati unga mos ravishda o'z harakatlarini qayta ko'rish, kurashchilarning xujum harakatlarini takomillashtirishda va texnik usullarni aniq bajarish bilan bog'liq.

2. Malakali milliy kurashchilarning xujum harakatlarini takomillashtirishda ishonchlilik ko'rsatkichlarini aniqlash borasidagi yetarlicha ma'lumotga ega bo'lib, ko'rsatkichlardagi o'zgarishlarni ajrata oldik. Bunda mashg'ulotlar uchun taklif etilgan dastur va mashqlarni qo'llash orqali erishildi.

3. O'tkazilgan tadqiqot davomida ishtirokchilar shu testlar bo'yicha o'z natijalarini 19%ga yaxshiladilar. Farqlarning $P < 0,05$ yuqori darajada o'sishining ahamiyati bilan tushuntirish mumkin.

4. Malakali milliy kurashchilarning hujum xarakatlarini takomillashtirishda ishonchlilik kursatkichlarini aniqlash uslubi doimo rakiblar bilan qarshi harakatlar avj oladigan yerda xarakat kiluvchi hujumchilar o'sishining ahamiyati va sezilarli ekanligi ayon bo'ldi.

5. Birok malakali milliy kurashchilarning hujum xarakterlarini takomillashtirishda maxsus mashklardan samarali foydalanish bo'yicha eng ko'p o'sish usulga asosan rakibni kaytarma usuli bilan tashlash $p < 0,05$ darajasi axamiyatli bo'ldi.

6. Malakali milliy kurashchilarning hujum harakatlarini takomillashtirishda maxsus mashqlardan samarali foydalanish har tomonlama testdan o'tkazish shuni ko'rsatadiki, oddiy va odatiy vazifalarni yakka va o'zaro bajarish orkali erishiladigan natijalar nisbatan yuqori bo'ldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Ishtaev J.M. Use of new device "SPORK" for measurement and development of ability of explosive actions of sportsmen. *European journal of research and reflection in educational sciences*>> Vol.4 -10, 2016. ISSN 2.56-5852 - United Kingdom. Page 28-29.

2. Ishtayev, J. M., & Gapparov, Z. (2022). Development of explosive ability in schoolchildren (on the example of 10-11 grades). *Eurasian Journal of Law, Finance and Applied Sciences*, 2(2), 56-59.

3. Ishtayev, J. M. (2020). Explosive activity school performance by age indicators. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(8).

4. Ishtayev, J. M., Abdullayev, B. B., Xasanova, N. R., & Toshpo'Latov, A. A. (2022). Ishtayev, J. M., Abdullayev, B. B., Xasanova, N. R., & Toshpo'Latov, A. A. (2022). EFFECTIVENESS OF THE NEW DEVELOPED SPORTS AND HEALTH PROGRAM IN SPORTS GYMNASTICS IN THE PREPARATION OF 3-7 YEAR OLD BOYS. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 94-99.. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 94-99.