

YUNON-RIM KURASHCHILARIGA TEXNIK USULLARNI O'RGATISHDA MODELLASHTIRISH USULINING SAMARADORLIGI

Azizjon Ibrohimovich Xolmatov

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti katta o'qituvchisi

Djasur Yuldashevich Tashnazarov

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti katta o'qituvchisi

Oybek Nuritdinovich Kurganov

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi

Jandos Nurjan o'g'li Abdikulov

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi

jasurtash@gmail.com

ANNOTATSIYA

Maqolada kurash turlarida texnik usullarni o'rgatishni optimallashtirish usullari keltirilgan. Kurash turlarining mashg'ulotlarida texnik usullarni o'rgatishni modellashtirish uslubi o'rganilgan. Mashg'ulot jarayonlaridan modellashtirish uslublaridan unumli foydalanish to'g'risida murabbiylar o'rtasida so'rovnoma anketadan foydalanildi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik usullar, o'quv-mashg'ulot, mashg'ulot jarayoni, modellashtirish, optimallashtirish.

EFFECTIVENESS OF MODELING IN TEACHING TECHNICAL METHODS TO GREECE-ROMAN WRESTLERS

ABSTRACT

The article describes how to optimize training in wrestling technique. The technique of modeling the teaching of technical techniques in the lessons of the struggle was studied. We used a questionnaire among trainers on how to use training process modeling methods.

Keywords: physical education, techniques, training, training, modeling, optimization.

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sportning barcha turlari insonning sogʻligʻini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita boʻlib xizmat qiladi. Insonning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, sportchilarda zarur boʻlgan ruhiy muhitni yaratishning koʻp qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yuqoridir. Sogʻlom insonlarni tarbiyalashda yordam beradigan kurash turlarining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim oʻrin egallaydi. Shu jumladan, kurash turlari ham jismoniy tarbiya tizimida oʻz oʻrniga ega [1 ;3-b].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

V.M. Koretskiy ilmiy izlanishlari davrida uchta qismdan iborat jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun model ishlab chiqdi.

Birinchi qism (axloq-odobi, gʻoyaviyligi, maʼnaviyati va boshqa sifatleri, aqli, ruhiy rivojlanish darajasining funksiyalari) hisobga olinadi.

Ikkinchi qism (hamma ish turlarining yigʻindisi va mutaxassis mehnatining asosiy ishi va bajariladigan muammolari).

Uchinchi qism kasbning maʼlum vazifalarini bajarishdagi mohirligi, bilimi, malakasi, shaxsning bilim darajasi hajmi.

Tadqiqotchilar tomonidan (V.I. Kozlovskiy va boshqalar, 1978) futbolchi model xarakteristikasining qism shakli taklif qilingan. Bular uchta darajadan iborat.

Birinchi – oʻyinchi va jamoalarning guruhda hujum qilish yoki himoya qilishi faoliyatidagi harakatning natijasi.

Ikkinchi – texnika bilan qurollantirish, maxsus va taktik jismoniy tayyorgarligi, ruhiy turgʻunligi.

Uchinchi – funksional tayyorgarlik xarakteristikasi, morfologik xususiyalari, sport stajining yoshi[1; 210-b].

Yunon-rim kurashida sportchining texnik harakatlari koʻp va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Yunon-rim kurashchisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar oʻrtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan. Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni taʼminlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda

ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyor-garligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi[1; 175-b, 3; 53-b].

Yunon-rim kurash turida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurash turi kurash-chisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.

Tasniflash – bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe' tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif obyektlarning umumiy belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman obyektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Har xil kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislarga fan to'g'risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchi-liklarni aniqlashga yordam beradi.

Kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish – bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan obyektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga taalluqli bo'ladi) obektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Kurash turini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, o‘tkazish, yiqitish, ag‘darish va h.k.) aniqlash bo‘yicha oldindan ish bajaril-masdan turib amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos bo‘lib hisoblanadi.

Kurash atamashunosligi – bu mutaxassislar o‘zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig‘indisidir[2; 99-b].

Mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarish, unda har xil modellarni qo‘llash bilan bog‘liq. Model so‘zi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng ma‘noda esa, biror obekt jarayonining yoki hodisaning namunasi (hayoliy va shartli) tushuniladi. “Model” so‘zini izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil ma‘noni anglatadi.

Model bu alohida sport turida egallagan sport mahorati yutuqlari natijasining yig‘indisidir. Modelni ishlatish va qayta ishlash natijasida modellashtirish jarayoni quriladi.

Sportga tayyorgarlik jarayonida va bellashuvlarda qatnashish model xarakterini o‘rganishga, aniqlashga, ishlatishga yordam beradi.

Modellashtirish-tashkilotchilikda muhim omil sifatida, sportchi tayyorgarligini rejalashtirishda, istalgan darajadagi yutuqlarga erishishga imkoniyatlar yara-tishda, berilgan vazifalarni to‘g‘ri yechishda, mashqlarda foydali vositalarni to‘g‘ri ishlatishda muhim ahamiyatga ega.

“Model” va “modellashtirish” – terminlari sport nazariyasida hamda amaliyotida muhim o‘rin egallaydi. Masalan, ilmiy-uslubiy adabiyotlarda, sport haqidagi maqolalarda bu termin 60–70 yillarga nisbatan deyarli 20 marta ko‘p ishlatiladi.

Modellashtirish ilmiy-amaliy usul sifatida zamonaviy nazariyada va sport amaliyotida keng tarqalganligini guvohi bo‘lamiz. Modellashtirishning nazariy va amaliy sportdagi echishi kerak bo‘lgan vazifalari turli xarakterga ega.[1; 438-b]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Kurash turlarida o‘qitish – bu kurash turlari nazariyasi va uni o‘qitish usuliyati to‘g‘risidagi bilimlar kurashchining asosiy o‘ziga xos musobaqa, hakamlilik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko‘nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O'qitish maqsadi shug'ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati konsepsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu kon-sepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

Kurash turlari nazariyasi va o'qitish usuliyati o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport turi nazariyasi va o'qitish usuliyati bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va yetarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;
- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash texnikasi usullari himoyalaniqlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;
- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;
- o'quv, o'quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuv-larni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;
- kurash usullarini bajarish texnikasini tahlil qilish bilimlari malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;
- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomil-lashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va tako-millashtirish;
- kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakl-lantirish hamda takomillashtirish [1; 129-b, 3; 165-b].

Ilmiy adabiyotlarda model va modellashtirishning yana bir necha turlari keltiriladi.

Ko'pgina olimlar tomonidan taklif qilingan bu turlarning orasida juda katta farq mavjudligiga qaramasdan, sport faoliyatini ishonchliligini modellashtirishda ularni qo'llash sohasini aniqlash maqsadga muvofiqdir.

Sport amaliyotida modellashtirishning uchala darajasini qo'llanishi kuzatiladi. Yuqori darajadagi model sport tayyorgarligining va bellashuvlarda qatnashishini umumiy yo'nalishini ta'minlaydi. Sportchining musobaqa faoliyatida va

mashg'ulotlar boshqaruviga zamin yaratadi. Modelning umumlashtiruvchi va guruhlashtiruvchi turlarini ishlatishdagi samarasi ayniqsa, hali sport cho'qqilarini egallamagan yoshlar yoki kattalarni tayyorlashdagi mashg'ulotlar jarayonida juda kattadir. Dunyo miqiyosidagi sportchilar tayyorgarligida, bunday modellarning ma'lum bir tomonini nazarda tutish kamdir. Qobiliyatli sportchi o'zining har tomonlama sport texnikasini egallashda, yorqin qirralarini, noyob qobiliyatini, chidamli irodasini ko'rsatadi. Model bosqichlarini qayta ishlashdagi ko'p yillik tayyorgarligida, makrosiklda, mashg'ulotlarda sport mahoratining asosiy qonunchiligini ko'zda tutish kerak. Tayyorgarlik davrida oliy darajadagi sport natijalarni ko'rsatishda o'ziga xos moslashish imkoniyatlaridan foydalanish kerak. Mashg'ulot rejalaridagi turli mashqlarning o'zaro qonuniyatlari guvoh-ligicha, charchash jarayonlarining xususiyati, ishlash qobiliyatining yuqori darajadagi xarakterlariga bog'liq [1; 438-b, 4; 38-b].

Alohida modeldagi mashqlar va ularning majmuasi tez ko'nikish mexanizmi asosida quriladi. Shuningdek mashq parametrlarining vazifasi (alohida mashqlarning davomiyligi va ularning majmuasi, ishning samaradorligi mashqlar orasidagi to'xtalish va yana davom ettirish, mashqlarning umumiy soni) tayyorgarlikning turlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Modellashtirish ilmiy-amaliy usul sifatida zamonaviy nazariyada va sport amaliyotida keng tarqalganligini guvohi bo'lamiz. Modellashtirishning nazariy va amaliy sportdagi yechishi kerak bo'lgan vazifalari turli xarakterga ega.

Modellashtirish uslubi xaqida xozirgi murabbiylarni bilim darajalari va ularni bu uslubga munosabatlari xaqida o'rganish maqsadida so'rovnoma olib borildi. Kurash sohasida ko'p yillar davomida faoliyat yuritib kelayotgan murabbiylar o'rtasida o'zaro suhbat asosida test so'rovnoma tuzib chiqildi.

Tadqiqot boshida ko'pgina ikkilanishlar va har-xil fikrlar qarama – qarshiligi kuzatildi, so'rovnoma sport sohasida modellashtirishni o'rni va samaradorligi, kerakliligi va boshqa omillari xaqida bo'lgan bilimlarini baholash imkonini berdi.

Tadqiqotga jalb qilingan murabbiylardan so'rovnoma o'tgazilganda, ularning fikricha:

Model usulidan xabardor murabbiylar - 70%.

Shulardan - murabbiylik faoliyati davomida modellashtirish usulidan:

- foydalanganlar – 20%
- kuzatuv olib borganlar – 12%
- kitoblarda va ilmiy maqolalarda o'qigan – 10%
- Ilmiy konferensiyalarda va ma'ruzalarda tinglaganlar – 12%

(1-jadval)

Sport sohasida modellashtirish uslubining o‘rni xaqida murabbiylarning umumiy fikri “%” hisobida keltirib o‘tilgan.

№	Mazmuni	Foiz xisobida “%”
1	Yunon-rum kurashida modellashtirish usuli <<kerak>> deb hisoblaydigan murabbiylar	80%
2	Yunon-rum kurashida modellashtirish usuli <<kerak emas>> deb hisoblaydigan murabbiylar	4%
3	Yunon-rum kurashida modellashtirish usuliga <<qizig‘i yo‘q>> deb hisoblaydigan murabbiylar	16%

Yuqoridagi so‘rovnoma natijalarni farqiga qarab bilish mumkinki, sport sohasida modellashtirish juda katta o‘rin egallab kelmoqda. Bu borada olib borilayotgan ilmiy tadqiqot ishlari kam bo‘lsada lekin xorijlik ilmiy izlanuvchilar o‘z kurashchilarini yuqori natijalarni ko‘rsatishlari uchun va modellashtirish uslubini chuqurroq o‘rganib va uni targ‘ib qilish ishlari bilan shug‘ullanishmoqda.

XULOSA

Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ko‘pgina olimlarni bir qancha xilma-xil fikrlari va tajribalari maxsulini tahlil qilib chiqsak, modellashtirish uslubi har qaysi yoshda va har qaysi malakada foydalanish mumkinligini izohlaydi. Jismoniy tarbiya va sportda modellashtirish joy, vaqt, yuklama, mashqlar to‘plami, binoni joylashishi va boshqalarga bo‘linib ketadi. Sport sohasini o‘zi bir model ekanligini e‘tirof etgan holda biz xar doyim foydalanadigan usul va uslublar ham qachonlardir bir model bo‘lib shakillangan. Hozirga kelib, biz o‘zimiz bilmagan holda modellashtirgan usullarmiz yordamida o‘z faoliyatimizni davom ettirib kelmoqdamiz. Shu qatorda sport sohasini bir tomonlama rivojlantirish modellashtirish uslubiga xos emasligi ko‘rindi, biz olib borgan tadqiqot yosh sportchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarliklari bilan ularning psixologik xususiyatlarini oshirib bordi. Amaliy tavsiya sifatida yosh sportchilarni tayyorlashda modellashtirish uslubidan foydalanishda model sifatida olingan ob‘ektni har tomonlama o‘rganib chiqish va kamchiliklarini inobatga olish shart deb hisoblaymiz

REFERENCES

1. Хайдаров, М., Алламуратов, М., & Хайруллаева, Н. (2021). Сравнительная оценка физического состояния подростков 11-16 лет с нарушением интеллекта. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).

2. Сафарова, Д. Д., Пулатова, М. Д., & Султанова, Ю. А. (2017). Взаимоотношения показателей гемодинамики с проявлением физической работоспособности у спортсменок-дзюдоисток. Наука и спорт: современные тенденции, 14(1).
3. Пулатова, М. Д. (2020). Применение восстановительных комплексов после травматических повреждений квалифицированных борцов. Интернаука, (8-1), 22-23.
4. Шукурова, С. С., Пулатова, М. Д., & Серебряков, В. В. (2021). Изменения показателей макроэлементов в крови у футболистов после физической нагрузки. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
5. Шукурова, С. С., Сейдалиева, Л. Д., & Шарипова, С. Н. (2021). Анализ гемодинамики игроков во время тренировочного процесса. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
6. Кутлимуратов, И. Х. (2021). Футболчиларнинг турли йўналишлардаги тўпни ошириб бериш ҳаракатларини ўрганиш. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
7. Nazirov, B. S. (2020). Master who devoted his life to sports. Theoretical & Applied Science, (6), 78-82.
8. Алиев, И. Б. (2020). Курашчиларнинг мусобака олди тайёргарлик боскичларидаги толиқиш белгиларини турли х, ажмдаги таъсирига қараб юкламаларни тақсимлаш. Фан-спортга,(2), 42-45.
9. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. Фан-Спортга, (1), 56-60.
10. Bakhtiyorovich, O. B. Improvement of methodology of development of technical and tactical methods with rapid power of belbog wrestlers.
11. Madraimov, N. K., & Aliyev, I. B. (2020). Distribution of training loads, taking into account the pre-competition training of freestyle wrestlers. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(9), 348-351.
12. Назаров, Н. Н., & Юсупов, Н. М. (2012). Философские особенности и развитие футбола в республике узбекистан. Педагогические науки, (3), 93-96.
13. НАЗАРОВ, Н. (2020). Мутафаккирлар илмий меросларидан фойдаланган ҳолда спортчи ёшларнинг ахлоқий ва эстетик қарашларини шакллантириш. Фан-Спортга, (3), 38-41.
14. Egamberdiyev, I. O. (2021). Unconventional development of balance on land in young kayakers. Academic research in educational sciences, 2(2).

15. Geyger, A. I. (2021). Immunity of swimmers in the conditions of modern training. Academic research in educational sciences, 2(2).
15. Собирова, Ш. У. (2019). Использование рекламных текстов в обучении иностранному языку. Молодой ученый, (18), 48-50.
17. Норбоева, Ф. Р. (2020). Перевод маркетинговых терминов в сфере спорта с английского языка на русский. Интернаука, (26-2), 27-28.
18. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. Интернаука, 20(149 часть 2), 74.
19. Rakhmatullayevna, N. F. (2020). The role of modern pedagogical technologies in the education system. Наука и образование сегодня, (6-2 (53)).
20. Xolisov, B. A. (2017). Yangi iqtisodiy siyosatning turkiston xalq xo'jaligiga ta'siri. ЎзМУ хабарлари, 129-132.
21. Jurayev, I. B. (2021). Futzal hakamlarining jismoniy tayyorgarlilarini yaxshilash hamda mavsumiy topshiriladigan fifa fitness testiga tayyorlash. Internauka, 4(180), 75-77.
22. Mengliboyev, A. X. (2020). Tarixiy shaxslarning milliy manfaatlar uchun kurashi tarixidan. Ўтмишга назар, 215-219.
23. Xojiyev, S. S. (2021). Yosh xokkey darvozabonlarining shaybani to'sish harakatlari samaradorligini oshirish. Internauka, 5(181), 99-101.
24. Шукуров, М. Н. (2021). Курашчиларнинг организмига кластерланган махсус тайерлов техник машқларининг таъсири. Наманган Давлат Илмий Ахборотномаси, 366-369.
25. Ёқубова, Д. Т. (2020). Сурхондарё вилоятида ингичка толали пахтадан юқори ҳосил олиш агротехникасининг ривожланишида м.с. истоминнинг фаолияти. Хоразм маъмун академияси ахборотномаси, 120-123.
26. Tastanov N.A. – «Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati» Darslik. Toshkent - 2017. 486 bet.
27. Tursunov Sh.S. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2017 yil. 212 bet.
28. Tursunov Sh.S. – Yunon-rim kurashi mashg'ulot asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent 2017 yil. 223 bet.
29. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent 2019 yil. 210 bet.
30. Tashnazarov Jasur Yuldashevich - The role of modern development technical preparation. European Journal of Research and Reflectional Sciences Англия. 42-45.