



KURSANTLARINING TEZKORLIK SIFAT KO'RSATKICH DARAJALARINI RIVOJLANTIRISH

Abdullaev Akrom Ilxomovich

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7337594>

ARTICLE INFO

Received: 10th November 2022

Accepted: 18th November 2022

Online: 19th November 2022

KEY WORDS

Jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg'ulot jarayoni.

ABSTRACT

Maskur ilmiy maqolada kursantlarni jismoniy tayyorgarlik darajalarining o'sish parametrlari bo'yicha olib borilgan tadqiqot to'g'risida fikr yuritiladi. Guruhlar o'rtasidagi umumiy farq va tezkorlik sifat ko'rsatkichining o'zgarish dinamikasi kuzatilgan.

Jahonda bir qancha sport turlari mavjud bo'lib, ushbu sport turlarida o'rgatish metodikasi, mashg'ulot asoslari, tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqilgan bo'lsada, yildan-yilga har bir musobaqada yangi nomlar kashf etilishi, bu esa sportchilar tayyorlash tizimini yangi texnologiyalar asosida tashkil etish va samarali boshqarish hamda yuklamalarni optimal rejalashtirish bilan bog'liq hisoblanadi. Azaldan turli xalq sayllarida polvonlar ishtirokida o'tkaziladigan bellashuvlar juda qiziqarli va jozibali bo'lib, polvonlar el ichida e'zozlanar va ularga milliy qahramon sifatida qaralar edi. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishining zamonaviy bosqichlari sport bilan shug'ulanuvchilarning salomatligini saqlash va musobaqalarda yuqori marralarga erishishga qaratilibgina qolmasdan harbiy hizmachilarni sport turlari bo'yicha texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqotlar amalga oshirildi. Sportga yo'naltirilgan

jismoniy tarbiyada, sog'liqni saqlash, yuqori natijalarga erishish texnologiyalarini joriy etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. kursantlarining mashg'ulotlaridagi maxsus tezkorlik jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarishning optimallashtirishdan iborat. Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Kursant tezkorligi - bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakat va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan Kursant uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi. Kursant tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri



baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash orqali amalga oshiriladi. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarishni misol tariqasida ko'rishimiz mumkin. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiya yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kursantlar musobaqa jarayonlarida duch keladigan sharoitlardan

ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash tezkorlik sifat ko'rsatkichini shu harakatlarni bajarish tezligi oshishiga hizmat qiladi. Buni uchun Takroriy kuchlanishlardan to'g'ri foydalanish lozim.

Kursantlarning tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 soniyadan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kursantlarning tiklanish davrlarini ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

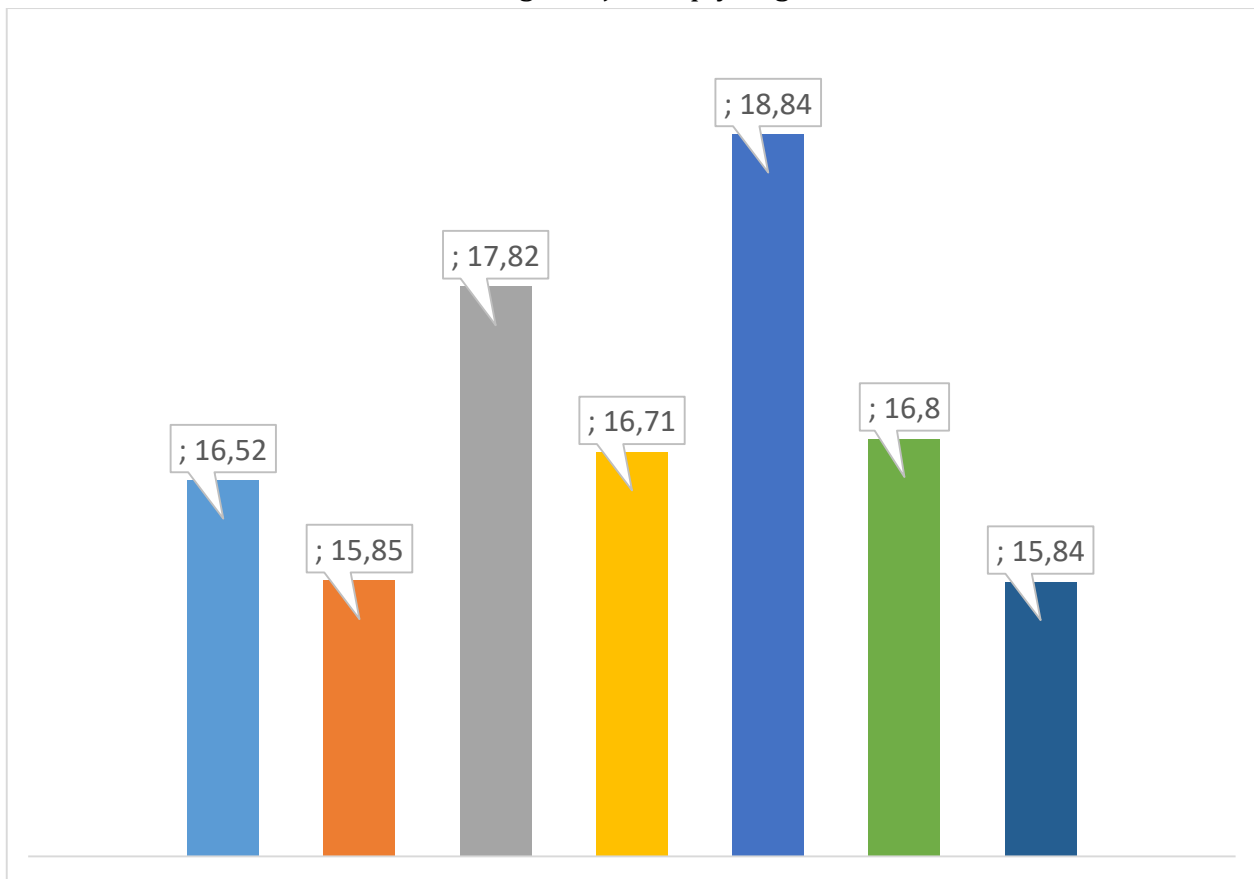


1-jadval

Nazorat guruhi sinaluvchi-kursantlarining tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlanganlik dinamikasi

statistik ko'rsatkich	111 a - guruh	112 - guruh	121 a - guruh	122 a - guruh	123 - guruh	132 - guruh	134 - guruh
	n	n=25	n=27	n=26	n=20	n=18	n=23
\bar{X}	14,55	14,28	14,37	14,12	14,21	15,20	14,32
σ	2,40	2,26	2,56	2,36	2,68	2,55	2,27
V, %	16,52	15,85	17,82	16,71	18,84	16,80	15,84

Nazorat guruhi sinaluvchi-kursantlarning tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini tadqiqot boshidagi natijalari quyidagicha:



1-diagramma. Nazorat guruhiga kursantlarining tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlanganlik darajalari o'rtasidagi farqi

Sinaluvchi-kursantlarning jismoniy sifat ko'rsatkichlari o'rtasidagi taffovudni 1-diagrammada ko'rishimiz mumkin. O'quv-mashg'ulot jarayonlaridagi yuklamalar

ta'sirida tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlanish darajalari o'hshash holatda takomillashib borayotgan kursantlar (134) guruhini ko'rishimiz



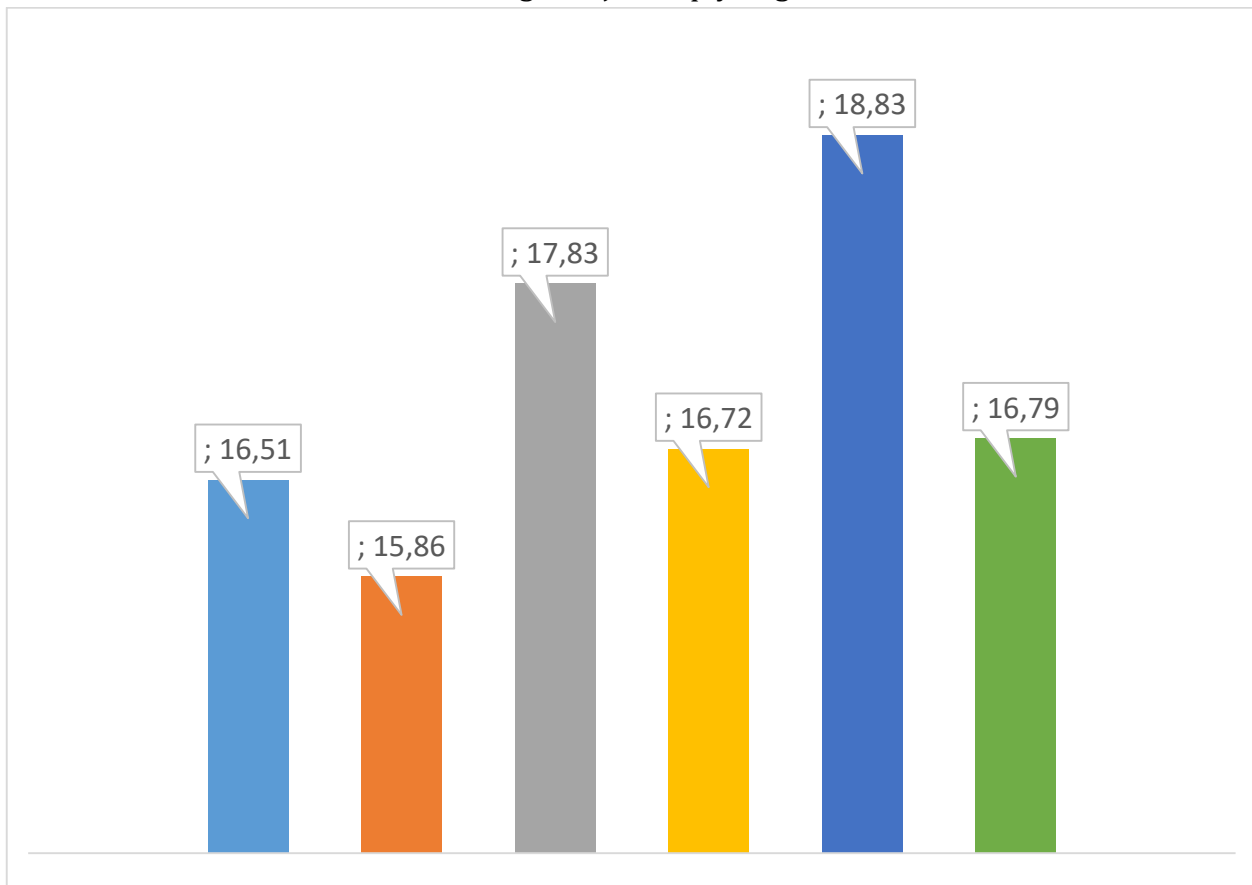
mumkin. Mashg'ulotlarda tezkorlik kursanlarining ko'rsatkichlari quyi jismoniy sifatini rivojlantirishga farqli qatlamda ekanligini kuzatishimiz mumkin. e'tibor qaratayotgan (123) guruh

2-jadval

Tajriba guruhi sinaluvchi-kursantlarining tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlanganlik dinamikasi

statistik ko'rsatkich	111 b - guruh	113 b - guruh	121 b - guruh	122 b - guruh	131 - guruh	133 - guruh
	n	n=25	n=26	n=25	n=21	n=19
\bar{X}	14,56	14,27	14,36	14,11	14,22	15,19
σ	2,41	2,27	2,55	2,35	2,67	2,56
V, %	16,51	15,86	17,83	16,72	18,83	16,79

Tajriba guruhi sinaluvchi-kursantlarning tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini tadqiqot boshidagi natijalari quyidagicha:



2-diagramma. Tajriba guruhiga kursantlarining tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlanganlik darajalari o'rtasidagi farqi



Sinaluvchi-kursantlarning jismoniy sifat ko'rsatkichlari o'rtasidagi taffovudni **2-diagrammada** ko'rishimiz mumkin. O'quv-mashg'ulot jarayonlaridagi yuklamalar ta'sirida tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlanish darajalari o'hshash holatda takomillashib borayotgan kursantlar (113b) guruhini ko'rishimiz mumkin. Mashg'ulotlarda tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishga farqli e'tibor qaratayotgan (131) guruh kursantlarining ko'rsatkichlari quyidagidek qatlamda ekanligini kuzatishimiz mumkin. **Xulosalar** Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, so'nggi yillarda malakali kursantlarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirishga karatilgan tadqiqotlar katta e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini

optimallashtirish, jismoniy tayyorgarlik bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish va samaradorligini oshirish, mikrosikllarda mashg'ulotlarni ratsional almashtirib o'tkazishga oid quyidagi qonuniyatlar va uslublar aniqlandi. Terma jamoa tarkibidagi kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi bosqichlarida mashg'ulot jarayonida qo'llanadigan turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashtirib o'tish xususiyatlari aniqlandi. Kursantning texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.

References:

1. N.A.Tastanov "Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017.
2. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
3. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 163-169.
4. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
5. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 157-162.
6. Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О причинах неудачного выступления сборной команды узбекистана по греко-римской борьбе на олимпийских играх токио-2020. Journal of new sentry innovations. Volume – 1_march 2022. 405.
7. Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.
8. Yuldashevich T. D. et al. Optimalization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 151-156.
9. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 8. – C. 60-63.



10. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.
 11. Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.
 12. Arolovich S. R. Kurashchilarni mashg 'ulot jarayonida texnik-taktik mahoratni oshirish //intellectual education technological solutions and innovative digital tools. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 684-688.
 13. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
- Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.