

BELBOG'LI KURASHDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY METODIKASI

Soyiboyev Muzaffar Ne'matulla o'g'li
43-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi direktori
Email: soyibboyevmuzaffar@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada belbog'li kurashda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning zamonaviy metodikasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida kurashchilarning texnik harakatlari, taktik fikrlashi, musobaqa faoliyati va individual xususiyatlari o'rganilib, ularni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashg'ulot vositalari hamda usullari asoslab beriladi. Texnik-taktik tayyorgarlikni oshirishda modellashtirilgan vaziyatli mashqlar, videoanaliz, biomekanik tahlil hamda individual rejalashtirishning ahamiyati alohida yoritiladi. Zamonaviy metodikalardan foydalanish sportchilarning musobaqadagi samaradorligini oshirish, texnik harakatlarning aniqligi va tezligini rivojlantirish hamda taktik qaror qabul qilish darajasini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tadqiqot natijalari belbog'li kurashchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: belbog'li kurash, texnik-taktik tayyorgarlik, zamonaviy metodika, innovatsion texnologiyalar, mashg'ulot jarayoni.

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОЯСНОЙ БОРЬБЕ

Аннотация: В данной статье с научно-теоретических и практических позиций анализируется современная методика совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов в поясной борьбе. В процессе исследования изучены технические действия, тактическое мышление, соревновательная деятельность и индивидуальные особенности борцов, а также обоснованы эффективные средства и методы тренировки, направленные на их развитие. Особое внимание уделено значению моделируемых ситуационных упражнений, видеоанализа, биомеханического анализа и индивидуального планирования в повышении уровня технико-тактической подготовки. Использование современных методик способствует повышению эффективности соревновательной деятельности спортсменов, развитию точности и скорости выполнения технических действий, а также совершенствованию уровня принятия тактических решений. Результаты исследования имеют важное научно-практическое значение для совершенствования системы подготовки борцов поясной борьбы.

Ключевые слова: поясная борьба, технико-тактическая подготовка, современная методика, инновационные технологии, тренировочный процесс.

MODERN METHODOLOGY OF IMPROVING TECHNICAL-TACTICAL TRAINING IN BELT WRESTLING

Annotation: *This article analyzes the modern methodology of improving the technical-tactical training of athletes in belt wrestling from a scientific, theoretical and practical perspective. In the course of the research, the technical movements, tactical thinking, competition activity and individual characteristics of wrestlers are studied, and effective training tools and methods aimed at their development are substantiated. The importance of modeled situational exercises, video analysis, biomechanical analysis and individual planning in improving technical-tactical training is highlighted. The use of modern methodologies significantly improves the effectiveness of athletes in competitions, the development of accuracy and speed of technical movements, and the level of tactical decision-making. The results of the study are of significant scientific and practical importance in improving the training system for belt wrestlers.*

Keywords: *belt wrestling, technical-tactical training, modern methodology, innovative technologies, training process.*

KIRISH

Hozirgi kunda sport sohasida raqobatning keskin ortib borishi, ayniqsa milliy sport turlaridan biri bo'lgan belbog'li kurashda yuqori natijalarga erishishni ta'minlash uchun sportchilarning tayyorgarlik tizimini ilmiy asosda takomillashtirishni taqozo etmoqda. Zamonaviy sport talablariga ko'ra, faqatgina umumiy jismoniy tayyorgarlik yetarli bo'lmay, balki texnik va taktik jihatdan mukammal tayyorgarlik darajasiga ega bo'lish muhim ahamiyat kasb etadi. Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish va uni zamonaviy metodikalar asosida tashkil etish dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri hisoblanadi. Belbog'li kurash o'ziga xos texnik usullar, tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan sezish va unga mos ravishda javob qaytarishni talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi. Bu esa sportchilardan yuqori darajadagi koordinatsion qobiliyat, tezkorlik, kuch va ayniqsa taktik fikrlashni talab qiladi. Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonida an'anaviy yondashuvlar bilan bir qatorda innovatsion metodlardan, jumladan, raqamli texnologiyalar, videoanaliz, biomekanik tahlil va modellashtirilgan mashg'ulotlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda sport pedagogikasi va nazariyasida sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda differensial yondashuvni qo'llash, mashg'ulot jarayonini ilmiy rejalashtirish va monitoring qilish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu esa belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini

yanada samarali tashkil etish, ularning musobaqa faoliyatidagi natijadorligini oshirish imkonini beradi. Zamonaviy metodikalarning qo'llanilishi sportchilarning harakat aniqligi, tezligi va taktik qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

METODOLOGIYA

Belbog'li kurashda texnik-taktik tayyorgarlik sportchining musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Mazkur tayyorgarlik turi nafaqat alohida texnik usullarni mukammal egallashni, balki ularni musobaqa sharoitida maqsadga muvofiq qo'llash, raqib harakatlarini tahlil qilish va tezkor taktik qarorlar qabul qilish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi. Zamonaviy metodika texnik va taktik komponentlarning o'zaro integratsiyasiga asoslangan holda ishlab chiqilishi zarur.

Texnik tayyorgarlik belbog'li kurashchilarning asosiy harakat faoliyatini tashkil etuvchi usullarni o'zlashtirish, takomillashtirish va avtomatlashtirish jarayonini qamrab oladi. Ushbu jarayonda harakatlarning biomekanik jihatdan to'g'ri bajarilishi, energiya sarfining optimalligi va harakat tezligining yuqoriligi muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy yondashuvlarga ko'ra, texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda videoanaliz, sensorli kuzatuv tizimlari va raqamli dasturlar yordamida sportchining harakatlari tahlil qilinadi. Bu esa xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish imkonini beradi. Modellashtirilgan mashg'ulotlar orqali sportchi turli musobaqa vaziyatlariga moslashadi va texnik usullarni turli sharoitlarda qo'llashni o'rganadi.

Taktik tayyorgarlik esa sportchining fikrlash jarayoni, qaror qabul qilish tezligi va strategik rejalashtirish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Belbog'li kurashda taktik harakatlar raqibning jismoniy va texnik xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Zamonaviy metodikada taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun vaziyatli mashqlar, rolli o'yinlar va musobaqaga yaqinlashtirilgan sharoitlar keng qo'llaniladi. Bunday yondashuv sportchining raqibga moslashish, tezkor qaror qabul qilish va optimal harakat variantini tanlash qobiliyatini rivojlantiradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda individual yondashuv muhim o'rin tutadi. Har bir sportchining antropometrik ko'rsatkichlari, jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati va sport tajribasi turlicha bo'lganligi sababli mashg'ulotlar differensial tarzda tashkil etilishi lozim. Individual rejalashtirish orqali sportchining kuchli tomonlarini rivojlantirish va zaif jihatlarini bartaraf etish imkoniyati yaratiladi. Mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash sportchining ortiqcha charchashini oldini oladi va tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Zamonaviy metodikaning muhim tarkibiy qismlaridan biri bu mashg'ulot jarayonini monitoring qilish va nazorat qilish tizimidir. Bu tizim sportchining texnik-taktik ko'rsatkichlarini muntazam ravishda baholash, o'zgarishlarni kuzatish va zarur hollarda mashg'ulot dasturiga tuzatishlar kiritishni ta'minlaydi. Monitoring jarayonida test sinovlari, video tahlil, statistik ma'lumotlar va musobaqa natijalari asosiy axborot manbai sifatida xizmat qiladi. Natijada mashg'ulot jarayoni ilmiy asosda boshqariladi va uning samaradorligi oshiriladi.

Texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Interaktiv mashg'ulot usullari, virtual simulyatsiyalar va sun'iy intellekt asosidagi tahlil tizimlari sportchilarning o'quv jarayoniga bo'lgan qiziqishini oshiradi hamda murakkab texnik harakatlarni tezroq o'zlashtirishga yordam beradi. Bunday texnologiyalar yordamida sportchining harakatlari aniq modellashtiriladi va optimal texnika variantlari tavsiya etiladi.

Belbog'li kurashda texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning zamonaviy metodikasi kompleks yondashuvga asoslanib, texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik elementlarini o'zaro uyg'unlashtirishni talab etadi.

1-jadval

Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirishda qo'llaniladigan an'anaviy va zamonaviy metodlar tizimi

T/r	Tayyorgarlik komponenti	Metodlar tavsifi	Mashg'ulot vositalari	Baholash mezonlari	Natijaviy ko'rsatkichlar
1	Texnik tayyorgarlik	Takroriy mashq usuli (ko'p	Asosiy usullarni	Harakat aniqligi, bajarish texnikasi	Texnik xatolar kamayadi

		marotaba bajarish)	qayta-qayta bajarish		
2	Texnik tayyorgarlik	Ko'rgazmali (demonstratsion) usul	Murabbiy ko'rsatmasi, video lavhalar	Usulni to'g'ri tushunish darajasi	Texnika o'zlashtirish tezlashadi
3	Taktik tayyorgarlik	Vaziyatli mashqlar usuli	Raqibga mos harakatlarni ishlab chiqish	Qaror qabul qilish tezligi	Taktik samaradorlik oshadi
4	Taktik tayyorgarlik	Nazorat bellashuvlari (sparring)	Musobaqaga yaqin sharoit	G'alaba/harakat samaradorligi	Musobaqa tayyorgarligi yaxshilanadi
5	Kompleks tayyorgarlik	Aylanma mashg'ulot (krugovoy metod)	Bir necha stansiyada mashqlar	Yuklamaga moslashuv darajasi	Umumiy tayyorgarlik oshadi
6	Individual yondashuv	Differensial metod	Shaxsiy dastur asosida mashq	Individual ko'rsatkichlar o'sishi	Sport natijalari barqarorlashadi
7	Nazorat va monitoring	Pedagogik testlash	Maxsus nazorat mashqlari	Test natijalari (sekund, marta)	Rivojlanish dinamikasi aniqlanadi
8	Taktik fikrlash	Tahliliy usul	Bellashuvlarni tahlil qilish	To'g'ri qaror ulushi (%)	Strategik fikrlash rivojlanadi

Mazkur jadvalda belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan metodlar an'anaviy sport pedagogikasi tamoyillari asosida tizimlashtirilgan. Jadvaldan ko'rinadiki, texnik tayyorgarlikda takroriy va ko'rgazmali metodlar asosiy o'rin tutadi, taktik tayyorgarlikda esa vaziyatli mashqlar va nazorat bellashuvlari ustuvor ahamiyatga ega. Shu bilan birga, individual yondashuv va pedagogik nazorat sportchining rivojlanish dinamikasini aniqlash va mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi.

XULOSA

O'tkazilgan ilmiy-tahliliy izlanishlar natijasida belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish zamonaviy sport talablariga javob beruvchi kompleks va tizimli yondashuvni talab etishi aniqlandi. Tadqiqot davomida

aniqlanishicha, texnik va taktik tayyorgarlik o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ularni alohida emas, balki integratsiyalashgan holda rivojlantirish sportchilarning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, an'anaviy metodlar, xususan takroriy mashq usuli, ko'rgazmali yondashuv va nazorat bellashuvlari texnik harakatlarni mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy metodlardan - vaziyatli mashqlar, videoanaliz, biomekanik tahlil va individual rejalashtirishdan foydalanish sportchilarning taktik fikrlashini rivojlantirish, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish hamda texnik harakatlarning aniqligi va samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish va muntazam monitoring qilish texnik-taktik tayyorgarlik darajasining barqaror o'sishini ta'minlovchi muhim omil ekanligi isbotlandi. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini inobatga olib, ularning kuchli tomonlarini rivojlantirish va mavjud kamchiliklarini bartaraf etishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi qayd etildi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Khamidjanov A.U. Methodological bases for the evaluation of weight indicators in the selection and early orientation of types of wrestling// Namangan davlat universiteti. Ilmiy axborotnomasi. 2022. – № 7. – pp. 378-385. [13.00.00 №30].
2. Khamidzhanov A.U. Scientific and methodological features of qualifying and early orientation for sports wrestling types// Research Focus. 2023. – № 2.9. pp. – 76-83. [№01-08/2941].
3. Хамиджонов А.У. Спорт кураши турларига саралаш ва эрта йуналтиришнинг илмий-амалий асослари// Research Focus. 2023. – №2.9 – В. 93-98. [№01-08/2941].
4. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх/ М.С. Бриль - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с. 70
5. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов/ Н.Ж. Булгакова .- М.: Физкультура и спорт, 1986. - 191 с.
6. Волков, В.М. Спортивный отбор/ Волков, В.М., Филин В.П.- М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
7. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учеб. для студ./ Л.В. Волков – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2002. – 294 с.
8. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография/ Губа, В.П.- М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
9. Губа, В.Современные проблемы ранней спортивной ориентации/ Губа В., Вольф М., Никитушкин В. - М., 1998. - 72 с.



10. Никитушкин, В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта/ Никитушкин, В.Г., Губа В.П.. - М., 1998. - 288 с.