



MALAKALI KURSHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA E'TIBOR QARATILADIGAN MUHIM JIHATLAR

Yo'ldosheva Madhiya Bekmurod qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonlaridagi ko'nikma hamda malakalarini yanada oshirishga qaratilgan texnik-taktik qoidalarni qo'llash samaradorligining ijobiy tomonlari keltirilgan. Bu esa malakali kurashchilarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, kurashchilar faoliyatini raqobatbardosh etib tayyorlash, mashg'ulotlarining ko'p yillik bosqichlariga yangidan yangi innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish zaruratini belgilab beradi. Shu sababli jismoniy sifatlarni namoyon etilishini, balki sportchini tanlagan sport turida istiqbolligini tashxis qilishda va professional sportga saralash jarayonidagi texnik-taktik harakatlar masalalariga chuqur e'tibor qaratish lozim*

Kalit so'zlar: *kurashchilar, mashg'ulot jarayoni, taktika, malaka, tayyorgarlik, makrosikl, rivojlanish darajasi, takomillashuv bosqichi.*

Kirish

Jahonda yakka kurash turlari bo'yicha raqobatning yuqori darajada o'sib borayotgani bugungi kunda sportchilarni texnik-taktik tayyorlash tizimini qayta ko'rib chiqish va takomillashtirish, muammolarini ilmiy jihatdan o'rganishni talab qilmoqda. Bir qancha soha olimlari tomonidan yakka kurashchilarning musobaqaoldi jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish kurash turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning texnik-taktik harakatlarni bajarishda koordinatsion



qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Biroq malakali kurashchilarning musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan, kurashchilarda maxsus mashqlarni qo'llagan holda texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Adabiyotlar tahlili

Malakali kurashchilarning musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, kurashchilar faoliyatini raqobatbardosh etib tayyorlash, mashg'ulotlarining ko'p yillik bosqichlariga yangidan yangi innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish bugungi kunning dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Yuqorida keltirilgan dolzarb muammolarni yechim topishda bir qator respublikamiz olimlar ilmiy tadqiqotlar olib borgan. Jumladan, F.A.Kerimov, Z.A.Bakiyev, N.A.Tastanov, Z.S.Artiqov, Sh.S.Mirzanov, M.M.Kirgizboyev, F.I.Bobomurodov, O.J.Dadaboyev, S.Q. Adilov, A.U.Hamidjonov, E.H.Quvatov, K.S.Bo'riyev va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borib o'zlarini darslik, o'quv qo'llanma, maqola va tezislarida saralash tizimini asoslovchi yangi taklif hamda tavsiyalar ishlab chiqishgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi ilg'or olimlari kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda va siklik bosqichlarini ishlab chiqish jarayonida umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash ularni baholashga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borgan. Jumladan: N.J. Bulgakova, A.A. Karelin, V.Lyax, G.S.Tumanyan, V.N. Platonov, V.Y. Verxoshanskiy, A.B. Taymazov, V.P.Nikiforova va boshqa olimlar sportning kurash turi xususiyatlaridan kelib chiqib ularni rivojlantirish sirlari, ish qobiliyatining umumiy (aerob) va maxsus (anaerob) tayyorgarlik bilan uzviy bog'liqligi yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borgan. Kurashchilar ish qobiliyatining ayrim komponentlari, jumladan, jismoniy va texnik tayyorgarlik, ularni shakllantirish masalalari yurtimiz



mutaxassis olimlari tomonidan ham tadqiq qilingan, maqolalar chop etilgan, dissertatsiyalar va monografiyalar tayyorlangan.

Shu jarayonda, xorijiy olimlardan L.F.Monteiro, V.G. Petruhin, P.Hirtz, W.Starosta, S.Kuzmiski, A.Kruszeshski, M.Kruszeshski, D.Kellylar tomonidan kurashchilarda raqibni ko'tarib tashlash hajmi va shiddatini ifodalovchi maxsus ish qobiliyatining statokinetik turg'unlik (muvozanat saqlash turg'unligi) bilan bog'liqligi va uni rotatsion-trenajer (aylanma harakatlanuvchi trenajer) va aylanma harakat mashqlari yordamida rivojlantirish imkoniyatlariga bag'ishlangan tadqiqotlar o'tkazilgan bo'lsada, kurash turlari vositalarini asosida kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar dolzarbligi aniqlandi.

Yuqoridagi keltirilgan fikrlardan kelib chiqqan holda shuni xulosa o'rnida aytishimiz mumkinki, jismoniy sifatlarni namoyon etilishini, balki sportchini tanlagan sport turida istiqbolligini tashxis qilishda va professional sportga saralash jarayonidagi texnik-taktik harakatlar masalalari dolzarbligicha qolmoqda, bu esa ushbu yo'nalish bo'yicha tadqiqotlar olib borish yo'llari bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirishni taqozo etadi.

Tahlillar va natijalar

Kurashchilarda tayyorgarlik bosqichlarining tashkiliy asoslari – sportning umumiy tizimiga hamda o'quv-mashg'ulot jarayonlariga asoslanganligi bilan ahamiyatlidir. Tayyorgarlik bosqichlari bu – kurashchilarni musobaqalar uchun siklik o'quv-yig'in mashg'ulotlar rejasini tuzish, ularning jismoniy, ruhiy, texnik-taktik harakatlar samaradorligini o'sishi uchun reja asosida amalga oshiriladi.

Kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlari odatda bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi. Bu bosqichlar kurashchilarning jismoniy va ruhiy rivojlantirish hamda mukammal holatga keltirishga asos bo'lib xizmat qiladi. Kurashchilar uchun quyidagi bosqichlardan mashg'ulot jarayonida foydalanish tavsiya etiladi.



1-jadval

Malakali kurashchilarni tayyorgarlik bosqichlarining tashkiliy tuzilmasi

1. O'quv-mashg'ulot jarayonining tashkil etilishi:	2. Jismoniy tayyorgarlik:	3. Texnik tayyorgarlik:
Yillik sikl davomida mashg'ulot rejalarni tuzish: Kurashchilarning mashg'ulot jarayoni yil davomida turli bosqichlarga bo'linadi: boshlang'ich, asosiy va yakuniy. Har bir bosqichda maqsadlar va vazifalar aniq tarzda belgilanadi. Tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish: Mashg'ulot jarayoni individual va jamoaviy tarzda tashkil qilinadi. Har bir sportchining o'ziga xos tayyorgarlik	Kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini o'stirish uchun aniq mashg'ulotlar, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan dasturlar ishlab chiqiladi. Jismoniy sifatlari: Kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik hamda chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.	Kurash texnikasini o'rgatish: Sportchilarga kurashning turli usul va uslublarini va pozitsiyalarini mukammal o'rgatish. Bunga pozitsion yondoshuv, taktik harakatlar, himoya va hujumni o'zlashtirish jarayonlari kiradi. Amaliy mashg'ulotlar: O'quv-yig'in mashg'ulotlari va o'zaro kurashishlar orqali texnik-taktik ko'nikmalarni mustahkamlash.



ehtiyojlari hisobga
olinadi.

4. Taktik tayyorgarlik:	5. Ruhiy tayyorgarlik:	6. Ovqatlanish va tiklanish:	7. Musobaqalarga tayyorgarlik
Mashg'ulot jarayonlarini boshqarish va strategiyalarni ishlab chiqish: Kurashchiga har bir raqibga qarshi kurash strategiyasini tanlash va amalga oshirish o'rgatiladi. Videolar tahlillar: Musobaqalar va raqiblarning kurashgan videolarini tahlil qilish orqali taktika va strategiyalarni shakllantirish.	Sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, stress va bosimni boshqarish, ruhiy barqarorlikni saqlashga yo'naltirilgan mashg'ulotlar. Motivatsiya va mental tayyorgarlik: Sportchilarga o'zlarini musobaqalarga tayyorlash, maqsadlariga erishishga yordam berish.	To'g'ri ovqatlanish: Ovaqatlanish rejasi sportchilarning kuchini, chidamliligini va tez tiklanishini ta'minlaydi. Tiklanish va dam olish: Jismoniy mashg'ulotlar o'rtasida tiklanish va dam olish jarayonlari, jarohatlarning oldini olish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.	Kurashchilar musobaqalarga tayyorlanishda faqat texnik va jismoniy emas, balki ruhiy va taktik jihatdan ham to'liq tayyor bo'lishlari kerak. Musobaqa oldidan psixologik tayyorgarlik, texnik va taktik mashqlar, raqiblar haqida tahlillar o'tkazish juda muhimdir.



Kurashchilarni tayyorlash jarayoni bu mashgʻulot davomida murabbiylar tomonidan sportchini har bir yoʻnalishdagi rivojlanishini kuzatib borib uni tahlili asosida oʻzgartirishlar kiritib boradi. Bu jarayonlarning eng muhim jihati – mashgʻulot jarayonini tizimli hamda kompleks boʻlishidir.

Malakali kurashchilarni tayyorgarlik bosqichlari boʻyicha olimlarning keltirgan maʼlumotlarini tahlil qilsak, koʻplab ilmiy izlanishlar va tajribalar mavjud.

Raqobat sharoitida majburiy harakatlarni amalga oshirishning bir necha usullari yoki kurashchining mahoratini oshirish jarayonida faolligi ragʻbatlantiradi. Oʻquv musobaqalarida kurashchilarga himoyaning texnik usullari yoki aksincha, hujum usullariga koʻproq eʼtibor berish buyuriladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yumshatish usullari bir nechta uslubiy usullardan iborat:

a) harakat elementlarini ajratish usuli. Masalan, kurashda-beldan yuqori qismidan bajarish;

b) mushak tonusini tushirishning tartibli usuli, kurashchiga mahoratining muayyan harakatlariga aniqroq tuzatishlar kiritishga yordam beradi. Texnik harakatni yaxshilash uchun kurashchini ancha yengil vazn toifasidagi raqobatchilar tanlaydi;

s) tezkor maʼlumot usuli kerakli kenglik, ritm va harakat tezligiga tezda erishishga imkon beradi, bu esa bajarilgan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

2-jadval

Malakali kurashchilar uchun xos boʻlgan umumiy va maxsus jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik koʻrsatkichlarini aniqlovchi testlar

Jismoniy sifatlar	Nazorat testlar
Tezkorlik sifati	Pastki stardan 60 (8,8 soniyadan oshmasligi kerak), 100 metr masofaga yugurishlar (13,8 soniyadan dan oshmasligi kerak)



Chidamlilik sifati	1000 metr masofaga yugurish (3 min 25 soniyadan dan oshmasligi kerak)
	1500 metr maofaga yugurish (5 min 20 s dan oshmasligi kerak)
Kuch sifatlari	Baland turnikda osilish (kamida 14 marta)
	Yerga yotgan holatda qo'llarni bukib yozish (kamida 40 marta)
	Gimnastika narvoniga osilgan holda oyoqlarni 90° ga ko'tarish (kamida 10 marta)
	O'z vazni og'irligicha bo'lgan yuk bilan o'tirib turish (kamida 17 marta)
Tezkor-kuch sifati	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (kamida 230 sm)
	Sherik bilan o'tirib turish mashqi 10 marta (14,2 soniyadan oshmasligi kerak)
Texnik-taktik mahorat	Mashg'ulot jarayonidagi majburiy texnik-taktik dastur

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlashning pedagogik usullari

Biz tomonimizdan tajriba davomida, malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlovchi testlaridan tashqari, kurashchilar tomonidan o'zlashtirilishi kerak bo'lgan maxsus quyidagi testlar to'plamidan ham foydalanildi: 4,5 metrlik arqonga oyoq yordamisiz ko'tarilish, sherik bilan 10 marta o'tirib turish, sherikni 10 marta ko'tarib tashlash vaqti, 3x8 manikenni otish vaqti. Dissertatsiyada sport kurashining barcha turlarida qo'llaniladigan testlardan foydalanilgan, chunki sportchilarning mahoratini shakllantirish va takomillashtirish jarayoni jismoniy tayyorgarlik holatiga bog'liq bo'ladi.

Malakali kurashchilarni sport tayyorgarligi dasturini amalga oshirish usuli va sport takomillashuv bosqichining vazifalari etib quyidagilarni belgiladik:

- sportchilar tanasining imkoniyatlarini oshirish-umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish;



- respublika va xalqaro sport musobaqalarida yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritish barqarorligi;

- sport motivatsiyasining yuqori darajasini saqlab turish;

- sportchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlash uchun 10 ta test va ko‘rsatkichlar, jarayoni natijalarni baholash tizimi ishlatilgan.

1. Arqonga qo‘llar yordamida tirmashib chiqish – 4,5 m:

Sportchi gilam ustida turgan joyidan va arqonni qo‘llari bilan ushlab, signal bilan yuqoriga qarab harakatlana boshladi, oyoqlarini gilamdan itarib yubordi. Qo‘l poldan 4,5 metr balandlikdagi arqonning tepa nuqtasiga (belgisiga) tegsa, Sekundomer o‘chiriladi va unda ko‘rsatilgan vaqt natijasi hisoblanadi.

2. Turgan joydan uzunlikka sakrash:

Tezkor-kuch sifatlarini aniqlash uchun test. Mavzu tik turgan holatda (oyoqlar bir nuqtada, barmoqlar boshlang‘ich chiziqda) qo‘llarini silkitib, bir vaqtning o‘zida ikki oyoq bilan sakrash amalga oshiriladi. Uchta urinish taqdim etilganda, eng yaxshi natija hisobga olinadi. O‘lchovlar qo‘nish paytida orqa nuqtasi izlari bo‘ylab 1 sm aniqlik bilan amalga oshirildi.

3. Yuqori startdan 60 metr masofaga yugurish

- tezkorlik sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun test. Sinov yugurish yo‘lakchasida o‘tkazildi. Ikki marta urinishdagi eng yaxshi natijasi hisobga olindi. Natijalar elektron Sekundomer yordamida 0,1 sekund aniqlik bilan o‘lchandi.

4. Baland turnikda osilish soni – kuch sifatining rivojlanish darajasi uchun sinov. 10 soniya davomida tortilishlar soni bilan aniqlanadi.

5. Yotgan holda gavdani ko‘tarish mashqi – kuch sifatlarining rivojlanish uchun sinov. 30 soniya davomida gavdani ko‘tarib tushurish soni bilan aniqlanadi.

6. Belgilangan qo‘l mushaklari kuchini aniqlash. Dinamometr yordamida mushaklarining kuchi aniqlanadi.



7. Kurashchi sherigini 10 ta ko'tarib tashlash vaqti (soniya)- texnik tayyorgarlik darajasini baholash uchun.

8. Sherikni ko'targan holda o'tirib turish (soniya). Usul 10 marta to'liq o'tirib turish bilan yakunlanadi. Sinovdagi natija sekundomer bilan o'lchanadi 0,1 sekuntk aniqlik bilan belgilanadi.

9. 3x8 maneken otish vaqti, (s) - kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash uchun.

10. Manekenni 10 marta burilish bilan ko'tarib tashlash vaqti (soniya). - Tezkor-kuch sifatlarini aniqlash uchun uchta urinish taqdim etildi, eng yaxshi natija hisobga olindi. O'lchovlar qo'nish paytida to'piq izlari bo'ylab 1 sm aniqlik bilan amalga oshirildi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib kurashchilarni umumiy hamda maxsus harakat sifatlarini rivojlanishida kurashchilarning morfologik holati muhim ahamiyatga ega. Kurashchilarning umumiy morfologik holatini tahlil qilish uchun integral antropometrik belgilar qatorida tana uzunligi (bo'yi) va og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, bolder va bilak uzunligi hamda aylana o'lchamlari shuningdek gavda uzunligi ajratish mumkin. Jismoniy rivojlanishni aniqlashga qaratilgan shaxsiy antropometrik belgilar maxsus harakat sifatlarini namoyon bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1 . O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-sonli "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVI paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi qarori.

2. Arslonov Sh.A. "Dzyudo". O'quv qo'llanma. –Toshkent: "Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti", 2018. – B.226-228.

3. Azizov N.N. Malakali dzyudochilarning maxsus va musobaqa oldi



tayyorligini shakllantirish: dis.ped.fan.nomzodi. –Toshkent, 2007. - B.32-33.

4. Bakiyev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Lider Press” nashriyoti 2011. - B.230-239.

5. Bobomurodov N.Sh. Sh.X.Gofurov, Ch.A.Berdiyeva, S.D.Berdiyev, A.N.Atabayev. A stratified approach in improving the physical qualities of girls with disabilities // [Asia pacific journal of marketing & management review](https://journalss.org/index.php/luch/) / Articles. Vol. 11 No. 12 (2022): P. 216-219.

6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati/ -Toshkent: O‘zDJTI. Nashriyot bo‘limi, 2005.- B. - 240-245.