

MALAKALI KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGINI ANIQLASH

Juraxanov Xamidullo Xojimirzayevich

Namangan davlat pedagogika instituti, p.f.fd(PhD)

E-Mail: juraxanovhamidullo@gmail.com

Tojimirzayeva Durdona Rustam qizi

Namangan davlat pedagogika instituti,

1-bosqich magistranti

E-Mail: tojimirzayevadurdona0911@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada malakali kurashchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning samaradorligi tahlil qilingan. Kurashchilarning texnik mahoratini oshirishda individual yondashuv, zamonaviy trening usullari va maxsus mashqlarni tizimli qo'llash muhimligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: kurash, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, sport treningi, reaksiya tezligi, koordinatsiya, biomekanika.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОВЫШЕНИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Аннотация: В данной статье анализируется эффективность специальных упражнений в развитии технической подготовки квалифицированных борцов. Рассматривается важность индивидуального подхода, современных методов тренировки и систематического использования специальных упражнений для повышения технического мастерства борцов.

Ключевые слова: борьба, техническая подготовка, специальные упражнения, спортивная тренировка, скорость реакции, координация, биомеханика.

DETERMINING THE EFFECTIVENESS OF USING SPECIAL EXERCISES IN IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF QUALIFIED WRESTLERS

Annotation: This article analyzes the effectiveness of special exercises in improving the technical training of skilled wrestlers. It highlights the importance of an individualized approach, modern training methods, and the systematic use of special exercises to enhance wrestlers' technical skills.

Keywords: wrestling, technical training, special exercises, sports training, reaction speed, coordination, biomechanics.

KIRISH

Kurash — jismoniy kuch, tezkorlik va texnik mahoratni talab qiladigan sport turi bo'lib, sportchilarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularning texnik tayyorgarligiga bog'liq. Texnik jihatdan puxta tayyorlangan kurashchi o'zining taktikasini aniq amalga oshirib, raqib ustidan ustunlikka erisha oladi. Maxsus mashqlarni qo'llash orqali kurashchilarning texnik mahoratini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa Kurashni rivojlantirish bo'yicha Prezidentimizning "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-450-son 20.12.2024. qarorlari ham ushbu sohani rivojlantirish va ommalashtirish uchun dasturi amal hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi zamonaviy sportda kurash texnikasi va taktikasi doimiy ravishda rivojlanib bormoqda. Kurashchilar orasidagi raqobatning ortishi ularning texnik tayyorgarligini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shu bois, maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligini oshirish mavzusi juda dolzarb hisoblanadi.

Malakali kurashchilarning texnik tayyorgarligi. Kurashchilarning texnik tayyorgarligi ularning harakatlar aniqligi, muvozanatni saqlash qobiliyati, reaksiya tezligi va hujum-himoya harakatlarini bajarish darajasiga bog'liq. Texnik tayyorgarlik quyidagi asosiy jihatlarni o'z ichiga oladi:

a) Asosiy texnik elementlarni o'zlashtirish (olib tashlash, uloqtirish, ushlash, qarshi hujum);

b) Taktik jihatdan to'g'ri harakatlanish va raqib harakatlariga moslashish;

c) Koordinatsiya va tezkorlikni rivojlantirish;

d) Texnik elementlarni real jang sharoitida qo'llash qobiliyati.

Maxsus mashqlar va ularning ahamiyati.

1. Koordinatsion mashqlar – harakatlar muvofiqligini va muvozanatni oshirishga yordam beradi. Masalan, turli yo'nalishlarda tezkor harakat qilish, qarshi hujumga moslashish mashqlari.

2. Reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar – raqib harakatlariga tezkor javob qaytarish uchun mo'ljallangan. Bunda sportchilar oldindan ma'lum bo'lmagan harakatlarga javob berishni mashq qilishadi.

3. Jang sharoitiga moslashtirilgan mashqlar – real kurash holatlarini takrorlash (sherik bilan simulyatsion janglar).

4. Texnik elementlarga ixtisoslashgan mashqlar – aniq bir usulni mukammallashtirish (tashlash, ushlar, qarshi hujum).

Maxsus mashqlarning samaradorligini oshirish usullari. Zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar. Bugungi kunda maxsus mashqlarning samaradorligini oshirish uchun turli zamonaviy texnologiyalar qo'llanilmoqda. Masalan: Videotahlil usuli – kurashchilarning harakatlari yozib olinib, tahlil qilinadi, xatoliklar aniqlanadi va ularni bartaraf etish yo'llari ishlab chiqiladi. Biomekanik tekshiruvlar – sportchilarning harakatlari ilmiy asosda o'rganilib, ularning samaradorligini oshirish uchun kerakli tavsiyalar beriladi. Virtual simulyatsiyalar – raqib harakatlarini oldindan bilish va ularga moslashish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun ishlatiladi.

Trening yuklamasini to'g'ri taqsimlash. Kurashchilar texnik mashg'ulotlardan maksimal foyda olishlari uchun yuklama to'g'ri taqsimlanishi kerak. Bu quyidagi tamoyillarga asoslanadi: Progressiv yuklama tamoyili – mashg'ulotlarda yuklama bosqichma-bosqich oshiriladi. Yuklama va tiklanish muvozanati – haddan tashqari ortiqcha mashg'ulotlar charchoq va jarohatlarga olib kelmasligi uchun yetarli dam olish va tiklanish imkoniyati beriladi. Individuallashtirish – har bir kurashchining jismoniy va psixologik xususiyatlariga mos keladigan maxsus mashqlar tanlanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI:

1. Nazarov R. (2019) – "Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligi

Ushbu kitob texnik tayyorgarlikning asosiy tamoyillari va maxsus mashqlarning samaradorligi haqida ilmiy asoslangan ma'lumot beradi. Maxsus mashqlar kurashchilarning reaksiya tezligi, harakat aniqligi va muvozanatini oshiradi. 8 haftalik tadqiqot natijalariga ko'ra, texnik natijalar 15-20% ga yaxshilangan. Mashg'ulot jarayonida taktik yondashuvlarni rivojlantirish ham texnik mahoratga ta'sir qiladi.

2. Muminov Sh. (2020) – "Sport trenirovkasida innovatsion texnologiyalar

Bu kitob zamonaviy texnologiyalar va ilmiy yondashuvlarning sport trenirovkasiga ta'siri haqida batafsil ma'lumot beradi. Biomekanik tahlil va

videoanalizlar texnik xatolarni aniqlash va tuzatishda katta yordam beradi. Individuallashtirilgan maxsus mashqlar orqali kurashchilarning texnik natijalari yaxshilanadi. Texnik trenirovka jarayoniga innovatsion texnologiyalarni kiritish sportchilarning natijalarini sezilarli oshirishi mumkin.

3. Yo'ldoshev K. (2022) – "Sport musobaqalarida texnik tayyorgarlik

Ushbu kitobda texnik tayyorgarlik va psixologik barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlik ilmiy asosda yoritilgan. Sportchilarning stress va bosim ostida to'g'ri texnikani qo'llay olish qobiliyati texnik tayyorgarlikning ajralmas qismi. Psixologik chidamlilik mashg'ulotlari texnik natijalarni yaxshilashga yordam beradi. Musobaqa sharoitida texnik barqarorlikni saqlash uchun maxsus trening usullari tavsiya etilgan.

Tadqiqot: Maxsus mashqlarning samardorligi (amaliy tajriba). Ushbu tadqiqotda malakali kurashchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlarning samardorligi tahlil qilindi. Tadqiqot ikki oy davomida olib borildi va unda 20 nafar professional kurashchi (o'rtacha yoshi 20-25 yosh, tajribasi kamida 5 yil) ishtirok etdi.

Nazorat guruhi (10 kishi) – an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi.

Tajriba guruhi (10 kishi) – maxsus mashqlar asosida ishlab chiqilgan dastur bo'yicha shug'ullandi.

Tadqiqot 3 bosqichdan iborat bo'ldi. (1-jadval):

1. Boshlang'ich testlar: Har bir sportchining dastlabki texnik mahorati, reaksiya tezligi, koordinatsiya qobiliyati va chidamlilik darajasi baholandi. 2. Trening jarayoni (8 hafta): Nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulotlar (fizik tayyorgarlik, umumiy texnik mashg'ulotlar) bilan shug'ullandi. Tajriba guruhi esa maxsus mashqlar asosida individual dastur bo'yicha tayyorlandi (reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar, real jang sharoitida texnik takomillashtirish mashqlari, koordinatsion va biomekanik yondashuvlarga asoslangan mashg'ulotlar).

3. Yakuniy testlar: Har bir sportchining texnik darajasi, reaksiya tezligi va umumiy kurash qobiliyatlari qayta baholandi.

NATIJALAR

Tadqiqot yakunida tajriba guruhi a'zolarida quyidagi sezilarli o'zgarishlar kuzatildi:

1-jadval

Ko'rsatkich	Boshlang'ich (ikkala guruh)	Nazorat guruhi (8 hafta)	Tajriba guruhi (8 hafta)	O'sish (foizda)
Reaksiya tezligi(soniy a)	0.45	0.42	0.35	22%
Texnik harakatlar aniqligi	75%	80%	92%	17%
Kurash harakatlari samaradorlig i	70%	76%	89%	19%
Chidamlilik kurash vaqti	3 daqiqa	3.5 daqiqa	4.2 daqiqa	20%

Tajriba guruhi ishtirokchilari texnik harakatlarni tezroq va aniqroq bajarishga muvaffaq bo'lishdi. Shu bilan birga, ularning reaksiya tezligi va chidamliligi sezilarli darajada oshdi. Nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulotlarni davom ettirgan bo'lsa-da, natijalari tajriba guruhiga nisbatan pastroq bo'ldi.

Tadqiqot xulosasi: Mazkur tadqiqot shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlardan foydalanish kurashchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda samarali hisoblanadi. Maxsus mashqlar:

Raqib harakatlariga tezkor javob berish qobiliyatini oshiradi.

Texnik elementlarni aniq va ishonchli bajarish imkonini beradi.

Sportchilarning chidamliligini va umumiy kurash qobiliyatlarini yaxshilaydi.

XULOSA:

Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatdiki, malakali kurashchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanish juda muhim va samarali hisoblanadi. Buning uchun quyidagi omillar e'tiborga olinishi kerak:

Mashg'ulotlarda maxsus mashqlar ulushini oshirish – kurashchining kuch-quvvati va texnikasini rivojlantirish uchun aniq mo'ljallangan mashqlarni muntazam qo'llash kerak.

Mashqlarni individualizatsiya qilish – har bir sportchining o'ziga xos xususiyatlari va imkoniyatlariga qarab mashg'ulot rejasi ishlab chiqilishi lozim.

Musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlar – real jangga tayyorlanish uchun treninglar maksimal darajada haqiqiy kurash muhitiga moslashtirilishi kerak.

Maxsus mashqlar kurashchilarning texnik tayyorgarligini oshirishning eng muhim vositalaridan biridir. Ular sportchilarning harakatlar aniqligini, reaksiya tezligini va musobaqa jarayonida samaradorligini oshirishga yordam beradi. Shu sababli, texnik tayyorgarlik jarayonida maxsus mashqlarning ulushi oshirilishi va ularni tizimli qo'llash orqali sport natijalari yaxshilanishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Алексеев В.П. Основы спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 2010. – 305 с.
2. Артемьев С.П. Биомеханика в спорте. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2015. – 280 с.
3. Bekmurodov A. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. – Buxoro: BuxDU nashriyoti, 2017. – 195 b.
4. Muminov Sh. Sport trenirovkasi va innovatsion texnologiyalar. – Buxoro: BuxDU nashriyoti, 2020. – 245 b.
5. Nazarov R. Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligi. – Toshkent: Yoshlar nashriyoti, 2019. – 270 b.
6. Yo'ldoshev K. Sport musobaqalarida texnik tayyorgarlik. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2022. – 280 b.