

**MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGINI
REJALASHTIRISH BO‘YICHA ISHLAB CHIQLIGAN METODIKA**

Juraxanov Xamidullo Xojimirzayvich

Namangan davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat kafedrası v.b.dotsent, p.f.f.d., (PhD)

hamidullo19931910@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14031394>

Annatsiya: ushbu maqolada Yuqori malaka erkin kurashchilarni musobaqa oldi yuklamalarini rejalashtirish ishlab chiqilgan xamda ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili, mavzuni dolzarbligi, maqsadi, xulosa va amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: sport, sarolov, tizim, takomillashtirish, tayyorlov, qobiliyat, pedagogika, tibbiy, va biologik, psixalogik, sotsiologik, mezonlar.

**ПРЕДЛАГАЕМАЯ МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ**

Джураханов Хамидулло Ходжимирзаевич

Наманганский государственный педагогический институт доцент кафедры

физической культуры, к.м.н.

hamidullo19931910@mail.ru

Аннотация: В данной статье разработано планирование предсоревновательных нагрузок борцов вольного стиля высокой квалификации, а также проведен анализ научно-методической литературы, дана актуальность темы, цель, вывод и практические рекомендации.

Ключевые слова: спорт, классификация, система, совершенствование, подготовка, способности, педагогика, медико-биологические, психологические, социологические, критерии.

**PROPOSED METHODOLOGY FOR PLANNING THE PRE-COMPETITION
PREPARATION OF SKILLED WRESTLERS**

Zhurakhanov Khamidullo Khojimirzayvich

Namangan State Pedagogical Institute

associate professor of physical culture department, Ph.D

hamidullo19931910@mail.ru

Abstract: In this article, the planning of pre-competition loadings of highly qualified freestyle wrestlers was developed, as well as the analysis of scientific and methodological literature, relevance of the topic, purpose, conclusion and practical recommendations were given.

Keywords: sport, classification, system, improvement, preparation, ability, pedagogy, medical, and biological, psychological, sociological, criteria.

MAVZUSINING DOLZARBLIGI

Dunyo miqyosida erkin kurash sport turiga qiziqish, oshib yoshlar va kattalar o‘rtasida rivojlantirishga alohida e’tibor qaratishmoqda. Olimpiya sport turlari bo‘yicha iqtidorli sportchilarni yetishtirish muntazam ravishda raqobatning keskinlashib borishiga, mashg‘ulotlar jarayoni shiddatini talab darajasida kuchaytirishga olib kelmoqda. Bu esa malakali sportchilarni tayyorlash uslubini takomillashtirish borasida yangi uslublarni shakllantirish va izlanishlarga chorlamoqda. Jumladan, qit’a birinchiliklari, jahon chempionatlari, Olimpiada o‘yinlari dasturida

kiritilib, o'tkazilayotgan musobaqalar natijasida, erkin kurash sport turi dunyo hamjamiyatida o'z o'rnini topib kelmoqda, yuqorida keltirilgan musobaqalarda, erkin kurashchilarni ishtirokini ta'minlash maqsadida, yuqori malakali erkin kurashchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmogda. Bugungi kunda barcha sport turlari oldida turgan eng muhim vazifalardan biri sportchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini to'g'ri va samarali rejalashtirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Yuqori malakali erkin kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sport turiga bolalarni tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlikni aniqlash va jismoniy sifatlarni diagnostika qilish uchun pedagogik testlash metodlaridan foydalandik.

Ularni quyidagi testlar guruhiga kiritdik:

- 1) umumiy jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun;
- 2) maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun;
- 3) Ushbu test saralashda tutgan o'rni bolalarni yuklamalardan so'ng tiklanish jarayoni va yuklamalarga bardoshlilik aniqlandi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari kurashchilarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradigan va uning uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlarni takomillashtirishga ta'sir etuvchi, shuningdek, sportchining boshqa faoliyat turiga o'tishiga hamda hayotiy muhim ko'nikma va malakalarni egallashida asosiy vosita bo'lib xizmat qiladigan sifatlarni kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi zarur.

Mashg'ulotlarda murabbiy saf mashqlaridan nafaqat mashg'ulotning tashkiliy ruhini ko'tarish uchun foydalanadi, balki shug'ullanishning bir bosqichidan ikkinchisiga o'tishlarning samarali vositasi hamda bir xil ish tarzida kuchlarni tiklash vositasi sifatida ham foydalanadi.

Texnika masalalari bo'yicha uning barcha turlarini ikki guruhga: – harakatning o'zgaruvchan va – doimiy shart-sharoitlarida bajariladigan masalalarga bo'lish mumkin. Birinchi guruh, o'z navbatida, yana ikki guruhchalarga bo'linadi: a) harakatlar shakli va xarakteri doimiyligini, kinematik o'zgarishlarini (gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, konkida figurali uchish va boshqalar) talab qiladigan masalalarga ajraladi. b) o'lchanayotgan natijaning maksimal qiymatiga (og'ir atletika, sakrashlar va irg'itishlar, masofa bo'yicha faol harakatlanishlarning barcha turlari) erishish uchun dinamik doimiylilikni talab qiladigan masalalarga bo'linadi. Texnika turlarining o'zgaruvchi shart-sharoitlarda bajariladigan ikkinchi guruhiga barcha yakkakurash turlari (boks, kurash, qilichbozlik), barcha sport o'yinlari, shuningdek, ot sporti, yelkanli sport, tog' chang'i sporti va shu singarilar kiradi. Texnikaning turli guruhlarida mo'tadillikka talab bir xil bo'lmasligi o'z-o'zidan ravshan.

Texnika guruhlarining xarakterli xususiyatlarining, bu erda batafsil to'xtamagan holda, biz faqat eng asosiysini: harakatning 34 murakkab shart-sharoitlarida harakatlar tizimlarining mo'tadilligi uchun uning variativligi, o'zgaruvchanligi zarurligini ta'kidlab o'tamiz. Haqiqatan ham, sport texnikasida o'zgaruvchanlikning bir qator ko'rinishlarini aniqlash mumkin. Mashqning asoslari, uning eng ahamiyatli parametrlari xalaqit beruvchi ta'sirlar ostida ham o'zgaruvchi shart-sharoitlarning ayrim qismlari, tashkil etuvchilari yoki tasniflari tufayli saqlanadigan moslanuvchanlik mo'tadilligi o'ta muhim. Biroq holbuki tizimda moslanuvchi o'zgarishlar sodir bo'lar ekan, demak kompensatorli o'zgarishlar ham vujudga keladi. Ular ma'lum chegaralarda moslashuvchi og'ishlardan sodir bo'lgan struktura (tuzilish)dagi munosabatlarni tiklaydilar.

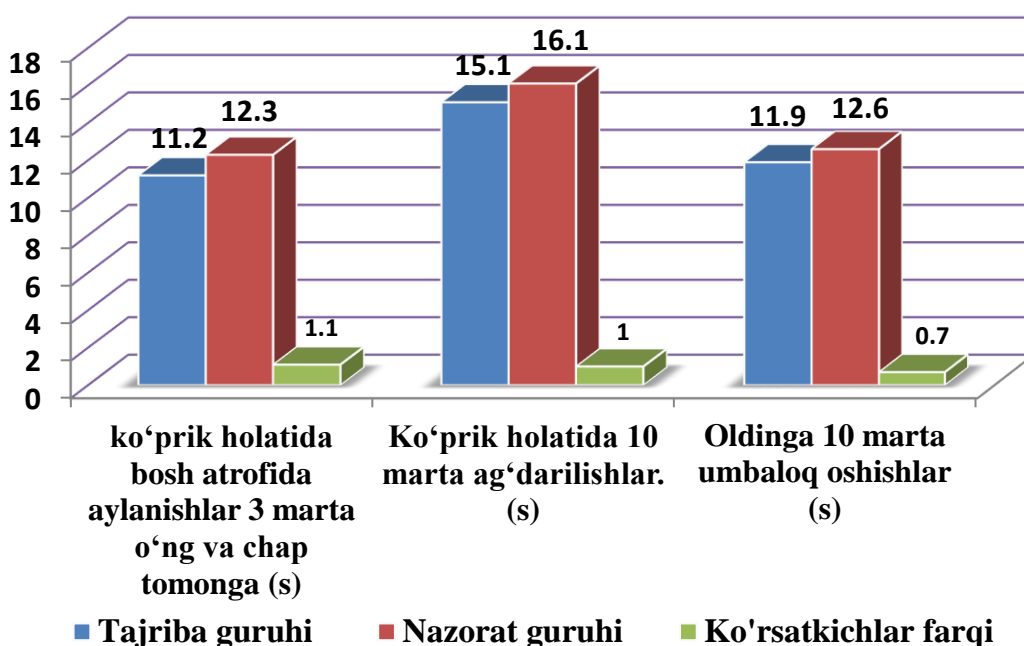
2-jadval. Yuqori malakali erkin kurashchilarni umumiy, maxsus, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili tadqiqotdan so'ng (n=28)

Nazorat testlari		Tajriba guruhi n=14		Nazorat guruhi n=14		t	P
		($\bar{X} \pm \sigma$)	V	($\bar{X} \pm \sigma$)	V		
UJT	100 metrga yugrish (s)	12,1±1,7	14,1	13,1±1,1	8,3	2,6	P<0,05
	Turnikda tortilish (marotaba)	18,6±2,5	14,4	17,4±1,3	7,4	2,3	P<0,05
	Gimnastika o'rindig'ida oldinga egilish (sm)	8,7±1,2	13,7	7,4±0,93	12,5	4,7	P<0,01
	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	254,1±7,8	3,1	248,2±6,3	2,5	3,1	P<0,01
	Turnikda osilgan holda 90 gradusda ushlab turish (s)	43,7±5,5	12,5	40,4±3,8	9,4	2,64	P<0,05
MJT	ko'prik holatida bosh atrofida aylanishlar 3 marta o'ng va chap tomonga (s)	11,2±1,3	11,6	12,3±1,5	12,2	3,1	P<0,01
	Ko'prik holatida 10 marta ag'darilishlar (s)	15,1±1,6	10,5	16,1±1,4	8,7	2,4	P<0,05
	Oldinga 10 marta umbaloq oshishlar (s)	11,9±1,8	15,1	12,6±1,6	12,7	2,1	P<0,05
	5 metr balandlikdagi arqonga oyoq yordamsiz osilib chiqish (s)	12,1±1,2	10,0	12,9±1,9	14,7	2,2	P<0,05

Gimnastika o'rindig'ida oldinga egilish(sm) 8,7±1,2 sm ga,tajriba guruhida esa 7,4±0,93 sm ga teng bo'ldi, nazorat oxirida statistik farqlar kuzatildi (t=4,7; p<0,01).

Joydan turib uzunlikka sakrash (sm) tajriba guruhida 254,1±7,8 sm ga, nazorat guruhida esa 248,2±6,3 sm ga teng bo'ldi, tajriba oxirida statistik farqlar kuzatildi (t=3,1; p<0,01).

Turnikda osilgan holda 90 gradusda ushlab turish tajriba guruhida 43,7±5,5 sm ga, nazorat guruhida esa 40,4±3,8 sm ga teng bo'ldi, tajriba oxirida statistik farqlar kuzatildi (t=2,64; p<0,05).



4-rasm. Tajriba va nazorat kurashchilar guruhlarining pedagogik tajriba oxirida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik farqini ifodalovchi diagramma

Kurashda ko‘prik holatida bosh atrofida aylanishlar 3 marta o‘ng va chap tomonga tajriba guruhida $11,2\pm 1,31$ sm, nazorat guruhida $12,3\pm 1,4$ sm. Matematik ishlab chiqishda katta statistik farq aniqlandi ($t=3,1$; $p<0,01$).

Ko‘prik holatida 10 marta ag‘darilishlar tajriba guruhida $15,1\pm 1,6$ sm, nazorat guruhida $16,1\pm 1,4$ sm. Matematik ishlab chiqishda katta statistik farq aniqlandi ($t=2,4$; $p<0,05$).

Oldinga 10 marta umaloq oshishlar (s) tajriba guruhida $11,9\pm 1,3$ sm, nazorat guruhida $12,6\pm 1,1$ sm. Matematik ishlab chiqishda katta statistik farq aniqlandi ($t=2,1$; $p<0,05$).

Oldinga 10 marta umaloq oshishlar tajriba guruhida $12,7\pm 1,2$ sm, nazorat guruhida $13,1\pm 1,1$ sm. Matematik ishlab chiqishda katta statistik farq aniqlandi ($t=1,17$; $p<0,05$). 5 metr balandlikdagi arqonga oyoq yordamsiz osilib chiqish tajriba guruhida $13,4\pm 1,1$ sm, nazorat guruhida $13,6\pm 1,2$ sm. Matematik ishlab chiqishda katta statistik farq aniqlandi ($t=0,67$; $p<0,05$).

Yuqori malakali erkin kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari alohida ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

XULOSA

Yuqori malakali erkin kurashchilarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishda baholash va monitoring qilish mehanizimi ishlab chiqildi, mazkur metodika samaradorligi quyidagicha aniqlandi, jumladan, umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi ($P<0,05$), maxsus jismoniy tayyorgarlik nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi ($P<0,01$), yuklamalarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik, ko‘rsatkichlarini meyorlash asosiy omili ekanligi aniqlandi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan 2020-yil 24-noyabrdagi PF-6099-sonli "Yoshlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish va jismoniy tarbiya va sport tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi qarori
2. Salomov.R.S Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b;
3. T.S.To‘ychiyev The importance of the principle of unity of general and special training of athletes in the conduct of sports circles in judo in the helpless adolescents of the fall Web of scientist: international scientific research journal issn: 2776 - 0979, Volume 3, Issue 4, April., 2022 487-492 b;
4. T.S.To‘ychiyev Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi o‘smirlarda dzyudo sport to‘garak mashg‘ulotlarini o‘tkazishda umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini ahamiyati. Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi . 2022. 4- soni 456-461b;
5. T.S.To‘ychiyev Nurli maskan maktab internati tahsil oluvchi dzyudo kurashchilarni jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlari. Manaviyat va marifat markazi ijtimoiy-manaviy tadqiqotlar instituti Yangi O‘zbekistonda marifatli shaxs tarbiyasi: Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari (ikkinchi qism) 21.07.2023 320-330 b;
6. T.S.To‘ychiyev “Nurli maskan”ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi bolalar va o‘smir dzyudochilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili. Namangan davlat unversiteti ilmiy axborotnomasi . 2023. 8 son 528-533 b; [13.00.00. №3]