

YOSH KURASHCHILARNI MUSOBAQAGA MODELLASHTIRISH ASOSIDA TAYYORLASHNI TAKOMILLASHTIRISH

Bo'riyev Kamol Suyunovich

Qarshi Davlat universiteti Sport fakulteti, Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11094282>

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada kurashchilari tomonidan musobaqa bellashuvlaridagi samaraliy harakatlar asosida texnik usullarni kurashchilarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etish asosida kurashchilar tomonidan bellashuvlarni olib borishning ilmiy mohiyati ochib berilgan va mazkur olingan ma'lumotlar sport kurash turlari nazariyasi va uslubi sohasidagi nazariy bilimlarini boyitish va kengaytirishga yordam berishi bilan izohlanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik. texnik tayyorgarlik. modellashtirish, tayyorgarlik turlari.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ

Аннотация: В данной научной статье раскрыта научная сущность ведения борцами соревнований на основе внедрения в учебно-тренировочный процесс борцов технических приемов на основе эффективных действий в соревновательных видах борьбы и объясняется это тем, что полученные данные способствуют обогащению и расширению теоретических знаний в области теории и методики спортивных единоборств.

Ключевые слова: физическая подготовка. техническая подготовка. лепка, виды подготовки.

IMPROVING THE TRAINING OF YOUNG WRESTLERS BASED ON COMPETITION MODELING

Abstract: this scientific article reveals the scientific essence of the conduct of competitions by wrestlers based on the introduction of technical methods by their wrestlers into the training process based on the effective actions in competition competitions, and this information is explained by the fact that it helps to enrich and expand their theoretical knowledge in the field of theory and methodology of sports

Keywords: physical fitness. technical preparation. modeling, types of preparations.

KIRISH

Mavzusining dolzarbligi va zarurati. Jahonda milliy kurash turimiz rivojlanayotgan mamlakatlar mutaxassislari tomonidan yosh kurashchilarni musobaqalarga tayyorlashning yangicha usullari qo'llash, texnik usullarga o'rgatishning yoshga xos xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlikni oshirish, yosh kurashchilarni mashg'ulot va musobaqa jarayonida jarohatlanishlarini oldini olish va qayta tiklanishiga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Shu boisdan, kurash bellashuvlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, yosh kurashchilarni asosiy musobaqa faoliyatiga modellashtirish asosida tayyorlash jarayonini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar sikllarini samarali ishlab chiqishga izlanishlar yetarli emas. Yosh kurashchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlashning boshlang'ich bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayoni tarkibining tuzilishi, mazmuni va metodikasi va ularni modellashtirish, amaliy ko'rinishdagi texnik mahorat bilan pedagogik uslublarni deyarli yo'qligi, kurashchilarni

musobaqa faoliyatiga tayyorlashda model uslubidan foydalanishni takomillashtirish masalasi dolzarbligini taqozo etadi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga, xususan, sportning Kurash turiga qaratilgan e'tibor jahon sport hamjamiyati tomonidan alohida e'tirof etilmokda. "Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash" vazifasi belgilab berilgan. Milliy kurash turimiz ga qobiliyatli va iqtidorli yosh sportchilarni tanlab olish va ularni texnik harakatlarga o'rgatishda klaster uslubidan foydalanishga qaratilgan mashg'ulot uslubiyatini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda. Yosh kurashchilarni jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda, ammo kurashchilarni mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va modellashtirish tizimini ishlab chiqish orqali musobaqa faoliyatiga maqsadli tayyorlash muammosining ilmiy jihatdan o'rganilmaganligi kurash bo'yicha sport natijalari oshirishga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Muommaning o'rganilganlik darajasi. Mavzuga doir adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, soha mutaxassislarining ilmiy-uslubiy ishlarida turli xil kurash turlarida sportchilar tayyorgarligi nazariyasi va uslubiyati masalasi muayyan darajada yoritib berilgan. Shundan kelib chiqib, musobaqa faoliyati tarkibiy tuzilishi, mazmunini modellashtirish va yosh kurashchilarni tayyorlash vazifalarini yechishda ilmiy asoslangan yangi yondoshuvlarni ishlab chiqish muammosi mutaxassislar diqqat e'tiborida bo'lib kelmoqda. Milliy kurash turimiz da musobaqa faoliyatini modellashtirish asosida tayyorgarlik tizimini takomillashtirish, o'rgatish uslubiyatini samarali rejalashtirish, musobaqadan keyingi tiklanish jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilish hamda mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashtirish muammolari bo'yicha A.Absatarov, A.Istomin, A.N.Abdiyev, F.A.Kerimov, A.K.Atayev, Yu.S.Kim, L.P.Yugay, K.T.Yusupov, N.N.Azizov, R.D.Xalmuxamedov, I.X.Baymurotov, S.U.Kupalov, B.M.Nosyrov, D.Ye.Nurishov, Z.S.Artikov, Sh.S.Mirzanov, F.I.Bobomurodov, A.J.Tangriyev, Sh.E.Keldiyorov, F.Sh.Axmedov kabi olimlarning tadqiqot ishlarida muayyan darajada o'rganilgan

Tadqiqotning maqsadi dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi yosh kurashchilar musobaqa faoliyatini modellashtirish orqali tayyorgarlik jarayoni uchun taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

kurashchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlashda o'quv-mashg'ulot jarayoni tarkibiy tuzilishi, mazmuni va metodikasi va ularni modellashtirishni asoslash,

samara beruvchi texnik harakatlar modelini aniqlash, ularni qo'llash natijasida musobaqa bellashuvlarida g'alabaga erishish ehtimolini oshirish imkonini berishini sinovdan o'tkazish,

Tadqiqotning ob'yekti sifatida yosh kurashchilarning texnik –taktik harakatlarini modellashtirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulot jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini yosh kurashchilarni musobaqaga tayyorlashda texnik-taktik tayyorgarligini modellashtirish uslubiyatini takomillashtirishga qaratilgan.

TADQIQOTNING USULLARI

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, ijtimoiy so'rovnoma, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, sport-texnik darajasini tadqiq etish, bellashuvlar natijasini tahlil etish, antropometriya, modellashtirish, matematik – statistik usullaridan foydalanilgan.

Biz olib borgan tadqiqotimizda oxirgi 6 yil ichida kurash bilan Jahon miqyosida yetakchilik qilib kelayotgan kurashchilarning bellashuv olib borish taktikalari va bu taktikani tuzishda ular keng foydalanadigan texnik usullar arsenalini to'g'risida ma'lumotlar to'plandi.

Kurashchilarning nazariy jixaddan texnik arsenalini maketi o'rganib chiqildi, yani yuqori malakali kurashchilarning texnik arsenalini modellashtirish ishlari olib borildi va oxirgi 6 yil ichida Olimpiada o'yinlari va Jahon chempionatlarida yoqori natijalarni ko'rsadgan mahoratli kurashchilarni saralab olindi va ularni bellashuv olib borishda qaysi texnik usullardan ko'p foydalanishlari kuzatildi va taxlil qilindi. Taxlillar natijasiga ko'ra tadqiqotga Toshkent viloyati sport maktablarida kurash bilan shug'ullanuvchi yosh kurashchilarini jalb qilindi. Ular jismoniy va texnik tayyorgarliklarining o'sish ko'rsatkichlarini aniqlab borish uchun sinov testlari ishlab chiqildi ular (5 ta jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajalari uchun va modellashtirilgan texnik usullardan) tarkib topgan.

Tadqiqot uchun biz 1-guruh sport maktabi, 2-guruh sport maktabida kurash turi bo'yicha shug'ullanuvchi kurashchilarni jalb etdik. Unga ko'ra 3-guruh sport maktabidan 15 nafar nazorat guruxi va 15 nafar tajriba guruxlari, Angren shahar SM dan 10 nafar nazorat va 10 nafar tajriba guruxlarini, Yuqorichirchiq tumani SM dan 10 nafar nazorat va 10 nafar tajriba guruxlariga bo'lib oldik.

Tadqiqot qatnashuvchi nazorat va tajriba guruxlari tadqiqot boshida jismoniy sifatleri va texnik maxoratlarini aniqlash maqsadida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan sinov testidan o'tishdi unga ko'ra:

1-jadval. Tadqiqot boshida 1-guruh SM da shug'ullanuvchi kurashchilarning antropometrik ko'rsatkichlari

			Bo'yi sm	Vazni sm	Bo'yin aylanasi	Ko'krak qafasi	O'ng qo'l	Chap qo'l	O'ng oyoq	Chap oyoq
NG	TB	$\bar{X}$	172,90	71,30	38,40	83,30	33,20	33,30	50,80	50,70
		σ	9,73	4,96	2,76	7,72	2,89	2,91	4,56	4,45
		V, %	5,63	6,96	7,19	9,27	8,70	8,74	8,98	8,78
TG	TB	$\bar{X}$	172,60	71,30	38,40	83,30	33,20	33,30	50,80	50,70
		σ	8,88	3,51	3,72	8,71	3,41	3,45	5,31	5,31
		V, %	5,15	4,92	9,68	10,46	10,27	10,36	10,45	10,47

2-jadval. Tadqiqot boshida 2-guruh SM da shug'ullanuvchi kurashchilarning antropometrik ko'rsatkichlari

			Bo'yi sm	Vazni sm	Bo'yin aylanasi	Ko'krak qafasi	O'ng qo'l	Chap qo'l	O'ng oyoq	Chap oyoq
NG	TB	$\bar{X}$	139,80	37,53	31,20	67,40	19,47	18,93	39,27	37,87
		σ	7,12	3,62	2,87	3,69	2,09	2,21	3,08	3,16
		V, %	5,09	9,64	9,20	5,47	10,74	11,67	7,84	8,35
TG	TB	$\bar{X}$	139,67	37,27	30,80	67,93	18,73	18,37	38,73	37,53

	σ	6,56	3,61	3,27	7,38	2,10	2,10	4,16	4,40
	V, %	4,70	9,69	10,62	10,86	11,21	11,43	10,74	11,72

3-jadval. Tadqiqot boshida 3-guruh SM da shug'ullanuvchi kurashchilarning antropometrik ko'rsatkichlari

			Bo'yi sm	Vazni sm	Bo'yin aylanasi	Ko'krak qafasi	O'ng qo'l	Chap qo'l	O'ng oyoq	Chap oyoq
NG	TB	$\bar{X}$	171,80	70,40	37,70	82,60	32,50	32,70	49,80	49,90
		σ	5,28	2,89	3,04	6,56	2,86	2,87	4,31	4,32
		V, %	3,07	4,11	8,06	7,94	8,80	8,78	8,65	8,66
TG	TB	$\bar{X}$	171,20	70,10	37,20	81,80	31,60	32,20	49,30	49,40
		σ	7,56	2,89	3,99	8,56	3,36	3,45	5,31	5,31
		V, %	4,42	4,12	10,74	10,46	10,63	10,71	10,77	10,75

Tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruxlaridan olinga natijalardan keyin nazorat guruh kurashchilari o'zlarini mashg'ulotlarida berilayotgan o'quv yuklamalarini olishga kirishdilar. Tajriba guruhi esa biz ishlab chiqqon uslub bo'yicha mashg'ulotlarni boshlashdi, unga ko'ra:

Mashg'ulotlarning tayyorlov qismida maxsus mashqlarni mashg'ulotning asosiy qismida o'tiladigan texnik xarakatlarga e'tibor qaratgan xolda tanlandi va xarakat sifatining xamma turlarini bajarishga e'tibor qaratdik.

Asosiy qismda biz tajriba guruhi sinaluvchilariga quyidagi mashg'ulot tuzilmasini ishlab chiqdik va tajribada qo'lladik:

Unga ko'ra bir qo'ldan ushlab bajariladigan usullar saralab olindi.

- Tik turgan xoldan beldan oshirib tashlash usuli
- Tik turgan xolda yelkadan oshirib tashlash usuli

Usullarini bajarishda Turkiya davlatini "Guresh" milliy kurashini mashg'ulot jarayonidagi xolatda yani (qo'llarga va badanga moy surib) mashg'ulotlar davomida texnik usullarni bajarishni o'rgatib borildi. (1 seriyada 15 marotabadan, 5-6 marotaba takrorlash, takrorlanish oralig'idagi tanafus - 30 soniya, yuklama o'rta shiddatda bajariladi 130-140 yurak urish soni); Mashg'ulot davomida antropometrik o'lchamlari va harakatlari o'xshash bo'lgan kurashchilar "raqib" qilib tanlab olindi.

Yakuniy qismda kurashchilarga mashg'ulotdagi yutuq va kamchiliklar haqida batafsil ma'lumotlar berildi va muxokamalar olib borildi. Bu kurashchilarda ham amaliy, ham nazariy bilimlarini boyitishga ta'sir qildi.

Tajriba guruhiga mashg'ulotlar xar haftaning dushanba, seshanba, chorshanba kunlari yuqoridagi uslubda olib borildi. Boshqa mashg'ulot vaqtlarida umumiy mashg'ulotlarda qatnashib borishdi.

4-jadval. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlar va vazn-bo'yini rivojlanishining taxminiy sensitiv (sezgir) davri (B.N.Shustin bo'yicha)

№	Ko'rsatkichlar	Yoshi										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Bo'yi						+	+	+	+		
2	Vazni						+	+	+	+		
3	Kuchi							+	+		+	+
4	Tezligi		+	+	+					+	+	+
5	Tezkor-kuch sifatleri			+	+	+	+	+	+	+		
6	Chidamkorligi (aerob qobilyatlari)		+	+	+					+	+	+
7	Tezkor chidamkorlik									+	+	+
8	Anaerob qobilyatlari									+	+	+
9	Egiluvchangligi	+	+	+	+		+	+				
10	Kordinatsion qobilyatlari			+	+	+	+					
11	Muvozanati	+	+	+	+	+	+	+	+			

Biz (4-jadval) B.N.Shustin jadvali bo'yicha yoshiga qarab jismoniy sifatlarini rivojlaganlik darajasidan kelib chiqib maxsus mashqlar kopleksini tuzib chiqdik.

XULOSA

Kurash turlari mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarni ko'pchiligida bo'yini o'sishi sekinlashishi kuzatiladi, bu o'z navbatida mashg'ulotlarida berilayotgan maxsus mashqlar ketma ketinligi va mashg'ulot yuklamasini yuqoriligini bildiradi. Bu xolatlar ko'pincha kichik vaznda kurashuvchi kurashchilarda uchraydi, shu qatorda ular vazn toifasida qolish uchun qo'shimcha tez-tez uzoq masofalarga yugurishadi va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanib turishadi, bunga qo'shimcha (parhez, sauna, tanani kam oziqlanishi)ni taminlashadi. Evaziga olimpiada va Jahon chempionlari bo'lishadi, lekin bu boshqa bir nechta kasalliklarga sabab bo'lib qolishi ham mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdiyev A.N. – Borba monografiya. T.:, 2004.
2. Abdurasulova G.B. Yosh qilichbozlarning yoshga oid harakat potensiyasining dinamikasi.: "Fan-sportga", T., 2016, № 3., B. 3-8.
3. Aliyev I.B. Kurash bilan shug'ullanuvchi talaba-sportchilarni mashg'ulot yuklamalarining optimal nisbatlari. / Ped.fan.nomzodlik diss., T., 2012. – 30 b.
4. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy kurashning -sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Monografiya. T., O'zDJTI, 2005. 278 b.
5. Atayev A.K. Yosh - o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. T.: O'quv qo'llanma. 2005. - 24 b.
 - a. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy kurashning -sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. T., 2005. 35-b.
 - b. Axmedov X.R. Yosh kurashchilarni pedagogik nazorat qilish asosida trenirovka nagruzkalarini boshqarish uslubiyati (erkin kurash misolida) ped. fan. nom. diss. avtoref. - T., 2005. - 16 b.

- c. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. – Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Toshkent – 2009 y. 58-b.
6. Abdulaziz Usubjon ugli Khamidjanov. (2020). The system and content of student selection in belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(4), P. 316-317.
7. Khamidjanov Abdulaziz Usubjon og‘li. (2020). Improving the system and content of selection of children for the sport of belt wrestling. Indicators, 8(11), P. 12-16.
8. Nuriddin Rukhiddinov Goziyev, Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2019). The stage of improving the system and content of candidate selection for belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(3), P. 279-281.
9. АУ Хамиджонов. (2020). Белбоғли кураш спорт турига болаларни саралашнинг назарий ва амалий таҳлили. Fan-sportga, 6(6), P. 75-77.
10. ФА Керимов, АУ Хамиджонов. (2021). Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси. Научно-практическая конференция, 1(1), P. 35-390.
11. Ф.А. Керимов, А.У. Хамиджонов. (2022). Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда махсус жи(см)оний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўрни ва аҳамияти. Научно-практическая конференция, 1(1), P. 62-73.
12. Zakharevich, V., Korobeynikov, G., Nesen, O., & Xamidjonov, A. (2024). Incorporating specific sambo exercises into distance learning for high school students aged 15-16. P. 10-16.
13. Hamidjonov, A. (2024). Sport ta'lim muassasalarida sport turlarini rivojlanish monitoringini joriy qilish samaradorligi. Scientific-theoretical journal of International education research, 2(1), P. 47-50.
14. Ugly, K. A. U. (2023). Scientific and methodological features of qualifying and early orientation for sports wrestling types. Research Focus, 2(9), P. 76-83.
15. Хамиджонов, А. У. Ў. (2023). Спорт кураши турларига саралаш ва эрта йуналтиришнинг илмий-амалий асослари. Research Focus, 2(9), P. 93-98.
16. Hamidjonov, A. (2023). Sport o'yinlariga sportchilarni saralash va yo 'naltirish istiqbollari. Scientific-theoretical journal of International education research, 1(4), P. 102-107.
17. Xamidjanov, A. (2024). Sport kurashi turlariga saralash va erta yo 'naltirishda yakkakurash elementlariga ega harakatli o 'yinlardan foydalanish metodlari. Farg'ona davlat universiteti, (1), P. 19-19.