



3. Оганджанов А. Л. Комплексный контроль в легкой атлетике: учеб, пособие / А.Л.Оганджанов. Департамент образования. Москвы, Московский тор. педагогический университет, Пед. институт физ. культуры и спорта. — М.: МГПУ, 2014. – С. 102-106.

4. Ходжамкелдиёв Г. Спорт mashg‘ulotlari jarayonlarida tiklanishning ahamiyati // Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), (2023). 233-237.

5. Khojamkeldiyev G. S. Medical and biological means of increasing working capacity and recovery of athletes//Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, Jizzakh, 2023. - P.232-237.

6. Khujamkeldiyev G.S. (2023). The importance of recovery in the processes of sports exercises // In Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIX Междунар. науч. конф., Белгород, 25–26 апр. 2023 г./Белгор. гос. технол. ун-т.–Белгород: Изд-во БГТУ, 2023.–471с. ISBN 978-5-361-01170-4 (P. 462).

KURASHCHILARNING TEZKORLIK – KUCH TAYYORGARLIGINING XUSUSIYATLARI

Bekmurzaev Abdikarim Kulmirzaevich

Dotsent

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

abdikarimbekmurzaev@ndpi.uz

Annotatsiya: Kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida yuqori natijaga erishish ustuvor jihatdan kuch sifatiga bog‘liqdir. Malakali kurashchilarni tayyorlashda tezkor-kuch rivojlantiruvchi nostandart mashqlardan foydalanish tajribasi o‘rganilgan. Zamonaviy mashg‘ulotni rejalashtirishda jismoniy sifatlarning ahamiyati, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish ushblari va kurashchilarni tarbiyalashda tezkor-kuch sifati muhim omil ekanligi maqolada o‘z ifodasini topgan.

Kalit so‘zlar: Kurashchi faoliyati, harakat sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, yuklama, texnik-taktik tayyorgarlik, mushak guruhlari.

Аннотация: Достижение высоких результатов в тренировочном процессе борцов в первую очередь зависит от качества силы. Изучен опыт использования нестандартных скоростно-силовых упражнений в подготовке квалифицированных борцов. В статье отражено значение физических качеств в планировании современной тренировки, методы планирования тренировочного процесса и то, что скоростно-силовые качества являются важным фактором в воспитании борцов.



Ключевые слова: Деятельность борца, двигательные качества, физическая подготовка, тренировочный процесс, нагрузка, технико-тактическая подготовка, мышечные группы.

Abstract: Achieving high results in the training process of wrestlers depends primarily on the quality of strength. The experience of using non-standard speed-strength exercises in training qualified wrestlers was studied. The article reflects the importance of physical qualities in planning modern training, methods of planning the training process, and the fact that speed-strength qualities are an important factor in the development of wrestlers.

Keywords: Wrestler's activity, motor qualities, physical training, training process, load, technical-tactical training, muscle groups.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunga kelib ham yosh kurashchilar uchun tezkor-kuch tayyorgarligi o'z dolzarbligini yuqotmagan, chunki texnik-taktik mahoratni o'sib borishi uning jismoniy tayyorgarligining yuqori imkoniyatlariga bog'liq. Daxnovskiy V.S., Egizaryan A.D., Zakaryan Yu.M., Ivlev V.G., Ionov V.G. va boshqalar o'z tadqiqotlarida shuni takidlab o'tganlarki, sportchilarning umumjismoniy va maxsus tezkor-kuch tayyorgarlik darajasini kutarish kurash vositalari hisobiga amalga oshiriladi, yani texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlarida katta xajmda hilma hil mashg'ulotlar o'tkazib borish maqsadga muvofiq.

Ammo, tayyorgarlikning shu vositalarinigina qo'llab, kurashchilarning yangi-yangi texnik xarakatlarga o'rgatib borish jarayonini tezlashtirishga xizmat qiladigan jismoniy sifatlarni maqsadga muvofiq rivojlantirib bo'lmaydi. Bunday holatlarda agar tezkor-kuch yunalishidagi mashg'ulotlarni chuqurlashtirib maqsadli olib borilmasa, u holda sportchining texnik-taktik maxoratini takomillashtirish jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish darajasini oshirib bo'lmaydi. Chunki, sport takomillashuvi bosqichida malakali sportchilarda umumjismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi bir maromga tushgan bo'ladi. Bundan tashqari, musobaqa davrining oxirigacha tezkor-kuch sifatlarini yuqori darajada saqlab qolishning ilojisi yoq.

Tayyorgarlikni rejalashtirish jarayoni, musobaqalarda ishtirok etish vaqtidagi yuklama kuchi va xajmini inobatga olib, fikrni jamlash va dam olish davrlarini kiritib amalga oshiriladi. Shuning uchun musobaqa davrida tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarini maqsadga muvofiq qo'llash, malakali yosh kurashchilarning mashg'ulot jarayonini muhim printsplaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi - malakali yosh kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish vositalari va uslubi.

Tadqiqot vazifalari:

1. Malakali yosh sportchilarning texnik-taktik mahoratining individual zahirasi va yillik tsiklning bazaviy tayyorgarlik bosqichida kuch yo'nalishidagi vositalarni tarkibini o'rganish.



2. Kuch tayyorgarligi bo‘yicha mashg‘ulot yuklamasini hisobga olib boruvchi tezkor tizim ishlab chiqish.

3. Yillik tsiklning bazaviy tayyorgarlik bosqichida yosh kurashchilarning kuch tavsifidagi vositalarni tanlash usulini tajribalar yo‘li bilan asoslab berish.

Tadqiqot uslubi.

Oldinga qo‘yilgan vazifalarni bajarish uchun quyidagi tadqiqot uslubidan foydalanildi:

- ilmiy uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;
- etakchi amaliy tajribalarni tahlil qilish va amalda qo‘llash;
- pedagogik kuzatuv;
- pedagogik testlash;
- pedagogik tajribalar;
- matematik statistika uslubi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va o‘rganish.

- yosh kurashchilarning harakat tayyorgarligi hususiyatlari;
- yosh kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi hususiyatlari;
- yosh kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligi hususiyatlari;
- o‘quv mashg‘ulot jarayonida yosh sportchilarning individual hususiyatlari;
- Barcha sport turlaridagi mashg‘ulot yuklamasini hisoblash va tahlil qilish bo‘yicha avtomatlashtirilgan dasturni ishlab chiqish.

Etakchi amaliyot tajribalarini tahlil qilish va amalda qo‘llash, tayyorgarlikning yillik tsiklidagi turli yuklamalarni xajmi va muntazamliligini qulay nisbatini aniqlab amalga oshiriladi. Malakali yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bo‘yicha mashg‘ulotning individual xaritasi tahlil qilindi. Bu erda sportchining familiyasi, ismi va otasining ismi, mashg‘ulotdan oldin va keyingi sportchining vazni, mashg‘ulotning boshlanishida va yakunidagi kayfiyati, tayyorgarlik davomida echiladigan vazifalar, mashg‘ulot usullarining kodi va ularni bajarish hususiyatlari, mashg‘ulotda hujum va himoyada ishlash vaqti (daqiqada), hujum, himoya, umumiy va muvaffaqiyatli hujum oraliq‘i ishonchliligi koeffitsenti bo‘yicha mashg‘ulotni bajarilishini baholash aks ettirilgan. Bundan tashqari, bu xaritani mazmunini tayyorlashda ishtirok etgan murabbiy uning bajarilishini mashg‘ulotdan keyin ro‘yxatlab borishi lozim hamda sportchilarni yo‘l qo‘ygan hatolarini yo‘qotish maqsadida bu xatolar haqida to‘liq ma’lumot berishlari kerak.

Texnik-taktik tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotning bunday xaritasi nafaqat sportchini, xatto murabbiyning ishi samaradarligini ham tahlil qilish uchun yordam beruvchi dastlabki material bo‘lib xizmat qiladi.

Pedagogik kuzatuv - yosh sportchilarning mashg‘ulotlari davomidagi hamma tajriba ishlarida olib borildi. Pedagogik kuzatuv jarayonida bajarilgan yuklamalarning aniq xajmi, mashg‘ulotda hamda yillik tsikl bosqichlarida qo‘llanilgan vositalar muntazamliligi aniqlandi.



Pedagogik testlash - tadqiqot mobaynida yosh kurashchilarning jismoniy darajasini va mashg‘ulot dasturi tasirida uning dinamikasini aniqlash uchun, sport kurashi amaliyotida keng tarqalgan va sport metrologiyasi talablariga javob beradigan sinov nazoratlari qo‘llanildi. Kuch tayyorgarligi darajasi, joydan sakrash, joydan uch xatlab sakrash, vaqti-vaqti bilan 70 sm. balandga sakrash kabi mashqlar natijalari bilan tavsiflandi. Maxsus chidamkorlik darajasi, maxsus chidamkorlik ko‘effitsenti bo‘yicha baholandi.

Pedagogik tajribalar samaradorligini baholash.

Kurashchilarning tezkor-kuch imkoniyatlari darajasini baholash uchun quyidagi testlar tanlab olindi. Sportchining maxsus jismoniy imkoniyatlarini jamlanma ko‘rinishi 8 ta halol uloqtirish va 15 ta halol uloqtirish testlari bo‘yicha aniqlandi. Bunda texnik tayyorgarlik darajasiga hos bo‘lgan bu uloqtirishlarni vaqti va pedagogik bahosi alohoda-alohida baholandi. Agar jadvalga murojat qilsaq, bu erda tajriba guruhleri kurashchilarining pedagogik tajriba avvalida va yakunida olingan test natijalari aks ettirilgan. Buni shunday sharxlash mumkin, har bir kurashchining jismoniy tayyorgarlik darajasi oshgan va o‘shish foizi bir hilda emas. Balki shunday bo‘lishi ham kerakdir, chunki dastlabki tayyorgarlik darajasida bunday mashg‘ulot yuklamasini bu kurashchilarda turlicha o‘tkazishlari mumkin.

1-jadval

Pedagogik tajribalar davrida nazorat guruhi kurashchilarining tezkor-kuch imkoniyat ko‘rsatkichlari dinamikasi

№	Testlar	Tajribagacha	Tajribadan keyin	O‘shish %da
1.	Vaqtga 10 ta tortilish (soniya)	12,4	12,2	1,6
2.	Vaqtga 10ta o‘tirib turish (soniya)	12,1	11,9	1,6
3.	Vaqtga 0,7 m. ga balandlikka sakrash (s)	7,3	7,2	1,4
4.	Vaqtga yotgan holatda gavgani 10 marta ko‘tarish (soniya)	13,2	13,1	0,7
5.	Vaqtga 8 ta yonbosh uloqtirish (soniya)	14,7	14,5	1,3
6.	Pedagogik baho (ball)	4,2	4,3	2,3
7.	Vaqtga 15 ta yonbosh uloqtirish (soniya)	34,6	34,3	0,8
8.	Pedagogik baho (ball)	4,0	4,1	2,5
9.	Joydan uzunlikka sakrash	240	245	2,1

Eng yaxshi o‘shish natijasi 262 sm. tashkil qildi. Bu erda shunday taxmin qilish mumkin, agar tajriba avvalida ayrim sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi qanchalik past bo‘lsa, oxiriga borib tadqiqot o‘lchamlari shuncha yuqoriga ko‘tarilganligini ko‘rish mumkin.

Agar tadqiqot ko‘rsatkichlarini o‘shish foizini tahlil qilib ko‘rsak. Bunda joydan uzunlikka sakrash – 9,2% ni tashkil qildi. Vaqtga 10 ta tortilish, tajribalar paytida 6,4% ga yaxshilandi, taxminan shunday natija 10 ta o‘tirib turish testida ham kuzatish mumkin. Quyidagi ko‘rsatkichlarda unchalikatta bo‘lmagan o‘zgarishlar



paydo bo‘ldi, vaqtga 0,7 m. ga baladlikka sakrash (4,1%), vaqtga yotgan holatda gavgani 10 marta ko‘tarish (6,8%), vaqtga 15 ta ippon uloqtirish (6,4%).

Ancha kattaroq o‘zgarishlarni vaqtga 8 ta halol uloqtirish testida kuzatdik, uning pedagogik bahosi (14,5%), 15ta yonbosh uloqtirishning pedagogik bahosi (15,0). Bu natijalar tajriba guruhlaridagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, pedagogik nuqtai nazardan yaxshilanganini ko‘rsatdi. Bu testlardan nazorat guruhi kurashchilarining tezkor-kuch tayyorgarligini baholash uchun ham foydalanildi.

Tajribalar paytida nazorat guruhlari, oddiy tartib bilan mashg‘ulotlar o‘tkazdilar. Hamma ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘zgarishlar kam. Past o‘zgarish tajriba oxiridagi meyorlardan ko‘rish mumkin: vaqtga yotgan holatda gavgani 10 marta ko‘tarish (0,7%) va vaqtga 15 ta halol uloqtirish (0,8%). Qolgan meyorlardagi o‘zgarishlarning hammasi 1,3% dan-2,8% ni tashkil etdi.

Kuch tavsifidagi mashg‘ulot ishlarining tahlili bo‘yicha olingan natijalarni ko‘rib chiqamiz. Tahlillar tizimi, bekatlardagi kuchlanishlarning o‘rtacha og‘irligini muntazamliligini emas, xatto maksimal kattalikdagi muntazam ish foizini ham aniqlashda yordam beradi.

Turli vazn toifasidagi kurashchilar ko‘rsatkichlarida ham farq mavjud, masalan o‘rtacha og‘irliq bo‘yicha 46-50%, ish muntazamliligi bo‘yicha 60-86% orasida tebranadi.

2-jadval

Tajriba guruhlarida aylanma mashg‘ulot uslubi qo‘llangandan keyingi kurashchilarning tezkor-kuch imkoniyat ko‘rsatkichlari dinamikasi

№	Testlar	Tajribagacha	Tajribadan keyin	O‘sinh % da
1.	10 tortilish vaqti (soniya)	12,5	11,7	6,4
2.	10 o‘tirib-turish vaqti (soniya)	12,2	11,4	6,6
3.	10 balandga sakrash 0,7 m. (soniya)	7,4	7,1	4,1
4.	Yotgan holatda gavgani 10 marta ko‘tarish (soniya)	13,3	12,4	6,8
5.	8 ta ippon uloqtirish vaqti (soniya)	14,6	13,1	10,3
6.	Pedagogik baho (ball)	4,1	4,7	14,6
7.	15 ta ippon uloqtirish vaqti (soniya)	34,6	32,4	6,4
8.	Pedagogik baho (ball)	4,0	4,6	15,0
9.	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	240	262	9,2

Shunday hulosa qilish mumkin, yani ish muntazamliligi bo‘yicha hamma sportchilar ham mashq bajarish tezligini bir maromda ushlab tura olmaydilar, xatto ayrimlarida tezlik juda yuqori. Kuchlanish og‘irligini kamaytirish hisobiga juda katta ish muntazamliligiga ega bo‘lish mumkin, bu sportchi uchun ham murabbiy uchun ham uslubiy hat o hisoblanadi.

Kurashchilar tayyorgarligini mashg‘ulot yuklamasining tahlili.



Mashg‘ulotlardan keyin yuklama kattaligini aniqlash uchun o‘rtacha Yu.Q.Ch aniqlaymiz, keyin jadvaldan muntazamlilik ahamiyatini topib uni shu mashqni bajarish uchun ketgan vaqtga ko‘paytiramiz. Mashg‘ulot tasiri yo‘nalishi bo‘yicha yuklama kattaligini belgilab oldik. Kurashchilarning bir kunlik yuklama kattaligi quydagi jadvalda ko‘rsatilgan.

3-jadval

Kurashchilar mashg‘ulotining tuzilishi

№	Mazmun	Bajarish vaqti	YuQCh 1 daq.	Muntazamlilik ballari	Muntazamlilik zonasi
1.	Razminka	15	132	4	I
2.	Hujum usullarini takomillashtirish	10	144	6	I
3.	Himoya usullarini takomillashtirish	10	156	8	II
4.	Tezkor tempda uloqtirishni takomillashtirish	5	174	14	II
5.	Kontratakani takomillashtirish	10	138	5	I
6.	O‘quv mashg‘ulot bellashuvi	6	186	21	III
7.	Kurashchi bo‘yin mushaklarini mustaxkamlash uchun mashqlar	4	126	3	I

Shunday qilib, bizning mashg‘ulotimiz 60 daqiqani tashkil etdi. Har bir mashg‘ulot uchun o‘rtacha YuQCh ko‘rsatkichlarini va ish bajarish vaqtini belgiladik. Sorvanov V.A. jadvali bo‘yicha biz mashg‘ulot muntazamliligini ballarda aniqladik. Masalan: razminkaga 15 daqiqa o‘rtacha YuQCh 132 zarba/daqiqada, jadvalga muvofiq 4 ball. Endi formulaga binoan biz yuklama kattaligini aniqlaymiz, yani mashqlarni bajarish vaqtini uning muntazamlilik baliga ko‘paytiriladi.

Xulosa.

1. Yuqori malakali kurashchilarning texnik maxoratini va kuch tayyorgarligini takomillashtirishning uslubiy yo‘nalishi musobaqa faoliyati hususiyatlariga mos kelishi lozim. Barcha vazn toifasidagi kurashchilarning samarali hujum texnikasini ajratish va samarali bo‘lgan kuch tayyorgarligi dasturini aniqlash. Kuch yo‘nalishidagi samarali usullarni ishlab chiqishda, kurashchilarning hujum va himoya hatakalarining individual zahirasini hisobga olish zarur.

2. Malakali kurashchilar texnik-taktik harakatlarining individual zahirasi tahlili, har bir sportchi uchun o‘zining yoqtirgan usullarini ko‘rsatib beruvchi mashqlar va mashqlar jamlanmasini tanlab olish zarur. Sportchi usul bajarishi uchun jalb qilingan mushak guruhlari ishini oshiradigan kuch tayyorgarligi bo‘yicha mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish kerak.

3. Mashg‘ulot yuklamasi tahlili bo‘yicha ishlab chiqilgan tizim, bajarilgan ishlarni nazorat qilishning takomillashgan shaklini egallashga yordam beradi va keyinchalik butun mashg‘ulot faoliyatini rejali boshqarish sifatini oshiradi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. PQ-4881-son qarori.– Toshkent: 2020 yil, 4-noyabr.
2. Atoyev A.Q. Kurash. O‘smir va yoshlarni kurashga o‘rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o‘quv yurt. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, BO‘SM KSJ va SMOM o‘qituvchi va murabbiylar) uchun o‘quv qo‘ll. –T.: O‘qituvchi, 1987.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi, 2005.
4. Mirzaqulov Sh. Belbog‘li kurash nazariyasi uslubi. – T. 2013.
5. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish DZYUDO. T. 2017. O‘zbek kurashi dovrug‘i /Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro‘ziyev va boshq. –T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashri, 2002.
6. Rasulov S.B. Kurashchilarni tayyorlash. – T. 2010.
7. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari –T. O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi. 2005.

ВЛИЯНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПЛОВЦОВ

Зоитова Гулноза Мирюнусовна
д.ф.п.н (PhD), доцент

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Абдиреймова Гуландам Икрамовна
Студент

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
gulnoza_zoitova@mail.ru

Аннотация: В работе анализируется влияние эффективности выполнения поворота на соревновательные показатели пловцов. Рассмотрены структурные компоненты поворота и их значение в общей системе соревновательной деятельности. В ходе педагогического эксперимента с применением видеоанализа и хронометража выявлена статистически значимая связь между временем выполнения поворота и итоговым результатом на дистанции 100 м. Полученные данные подтверждают целесообразность целенаправленного совершенствования техники поворота в тренировочном процессе пловцов.

Ключевые слова: Плавание, техника поворота, соревновательная деятельность, результативность, педагогический эксперимент, биомеханика.