



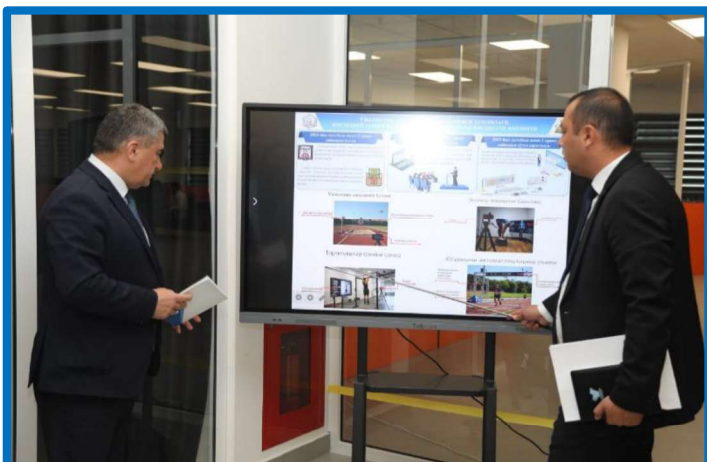
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





O.K.Qodirov - Yosh futbolchilarni jismoniy texnik mahoratini shakllantirish uslubiyati.....	90
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilishda innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish mexanizmi.....	95
M.M.Azizov, A.A.Abdumannobov - Talaba-yoshlarni musobaqa jarayoniga samarali tayyorlashda ularning funksional hamda jismoniy holatini baholash uchun dasturiy vosita ishlab chiqish.....	98
S.X.Xabibullayev - 12-yoshli futbolchilarning musobaqalardagi darvoza tomon berilgan zarbalarining samaradorligini oshirish.....	102
D.N.Raxmonov - Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	108
H.M. Qodirova - Akrobatik mashqlar orqali vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasi.....	112
P.A.Лутфуллина - Метод анкетирования для улучшение технических навыков у пара настольных теннистов.....	114
I.I.Ne'matullayev - Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni stol tennisi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash dasturini qo'llash.....	117
D.Yu.Tashnazarov - U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarida turli vazn toifalarida (38–44 kg, 48–62 kg, 68–85 kg) 1 daqiqa davomida bajarilgan texnik harakatlar samaradorligini tahlil qilish.....	121
D.Y.Egamonov - Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish.....	124
F.M.Muradov - Sh1 va Sh2 sport klasslariga mansub para-o'qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati.....	128
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.....	131
Д.Х.Умаров - Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов....	134
N.A.Xudayberdiyeva - Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishning innovatsion yo'llari.	140
I.R.Shukurov - Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida bo'lajak jismoniy tarbiya pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	144
C.X.Ernazarov, C.Ж.Сыздыкова - Логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации.....	147
З.Касымбеков - Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки у высококвалифицированных боксеров.....	155
A.A.Tolametov - Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelning samaradorligi.....	158
M.L.Fayzullayeva - Erkin kurashchilarning tezlik qobiliyati va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari.....	163
И.А.Таджиматов - Исследование пространственно-временных характеристик движений высококвалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка «переворот назад».....	168
D.Xakimov - Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchlilik va natijadorligini oshirish uslubiyati.....	172
X.A.Murzoyeva - Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish....	175

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Muallif bilan bog'lanish uchun:

E-mail: fayzullayevamafuna888@gmail.com

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlari instituti
magistranti

M.L.Fayzullayeva

Toshkent, O'zbekiston

ERKIN KURASHCHILARNING TEZLIK QOBILIYATI VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH YUZASIDAN O'TKAZILGAN SO'ROVNOMA NATIJALARI

Аннотация

В данной статье систематизированы упражнения, широко применяемые на этапах специальной подготовки как один из существующих факторов повышения эффективности скоростных и физических способностей спортсменов по вольной борьбе. Разработаны методы последовательного увеличения количества тренировок и определено их активное влияние на состояние развития спортсменов после проведения специальных тренировок.

Ключевые слова: физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, метод оптимизации, относительный рост, статистические характеристики.

Annotation

Ushbu maqolada erkin kurash bo'yicha sportchilarning tezlik va jismoniy qobiliyatlari samadorligini oshirishning mavjud omillaridan biri sifatidagi maxsus tayyorgarlik bosqichlarida keng qo'llanuvchi mashqlar tizimlashtirilib, mashg'ulot sonini izchillik bilan oshirish uslublari ishlab chiqiladi va ularning maxsus mashg'ulotlardan so'ng rivojlanish holatlariga faol ta'siri aniqlanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, optimallashtirish uslubi, nisbiy o'sish, statistik xarakteristikalar.

This article systematizes exercises widely used in the stages of specialized training as one of the existing factors for improving the speed and physical abilities of freestyle wrestlers. Methods for consistently increasing the number of training sessions have been developed, and their active influence on the developmental state of athletes following special training sessions has been determined.

Keywords: physical preparation, technical-tactical training, optimization method, relative growth, statistical characteristics.

Dolzarbligi. Sportchilarning maksimal samadorligiga erishishida ularning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi o'rtasidagi uzviy bog'liqlik muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, erkin kurash sport turida tezkor va aniqlik bilan bajarilgan texnik harakatlar raqib ustidan g'alaba qozonishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu munosabat bilan, sportchilarning tezlik qobiliyatini maqsadli shakllantirish va uni texnik-taktik tayyorgarlik bilan uyg'un holda rivojlantirish borasida ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi. Ushbu maqsadda o'tkazilgan so'rovnoma erkin kurashchilar va murabbiylar o'rtasida mavjud muammolar, samarali mashg'ulot usullari va texnik-taktik tayyorgarlikdagi yondashuvlarni tahlil qilishga qaratildi. Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatdiki, erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarini tayyorlashda mashg'ulotlar jarayonida tezlik qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan holda tashkil etish bugungi kunda amaliyotda talab darajasida yo'lga qo'yilmagan. Shu sababli boshqa sport turlarida olib borilgan tadqiqot natijalariga tayangan holda ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan yangi usullarni mashg'ulot jarayoniga kiritish lozim.

Sport amaliyotidagi malakali ilg'or tajribalarni o'rganish natijasi shuni ko'rsatdiki, erkin kurash mutaxassislari tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish yo'nalishida kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlardan foydalanish masalasi ko'rib chiqilib, mashg'ulotlarning dastlabki vazifalarning bir tomonlama hal qilinishi hamda hal qilinadigan

vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi.

Tadqiqotning maqsadi. Mazkur so'rovnoma erkin kurashchilarda sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiluvchi tezlik qobiliyatini shakllantirish va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini aniqlash, shuningdek, bu ikki muhim tayyorgarlik komponenti o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni chuqurroq o'rganish maqsadida tashkil etildi.

Tadqiqot davomida 45 nafar murabbiy orasida anketa so'rovnomasini o'tkazdik, o'tkazilgan anketa so'rovnomasi natijalari quyidagicha ko'rinishga ega bo'ldi.

1-savol. "Erkin kurashda tezlik qanchalik muhim ahamiyatga ega deb hisoblaysiz" deyilgan savolga berilgan javoblar tahlili.

Erkin kurashda tezlikning qanchalik muhim ahamiyatga ega deb hisoblaysiz (1-savol)? – degan savolga 17,8% murabbiy: "unchalik muhim emas", 80,1% murabbiy: "judayam muhim", qolgan 2,1% murabbiylar bu savolga "ba'zan kerak, ba'zan kerak emas" deb ta'kidlagan. Shu qatorda mutaxassislar tomonidan ushbu savolga yakkakurash sport turlarida tezlik jismoniy qobiliyati muhim rol o'ynaydi va qobiliyatga ega bo'lish tug'ma yoki uni rivojlantirish mumkinligi to'g'risida fikrlarni bildirishgan.

2-savol. "Qaysi yosh davri kurashchilarning tezlik jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay davr deb hisoblaysiz" deyilgan savolga berilgan javoblar tahlili.

Qaysi yosh davri kurashchilarning tezlik jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay davr deb hisoblaysiz (2-savol)? – deb berilgan savolga 30,3 % murabbiy: 10-12 yosh,



57,6 % murabbiy: 9-14 yosh, 12,1% murabbiy esa 13-16 yosh deb javob bergan. Mutaxassislar fikricha 9-10 yoshdan 14-16 yosh oralig'i davrida sportchilar jismoniy qobiliyatlarni o'zlashtirishga har doimgi yosh davridan ko'ra chanqoq vaqt bo'ladi. Bizning fikrimizcha jismoniy qobiliyatlar bola yura boshlagandan so'ng unda mustaqil rivojlana boshlaydi.

3-savol. "Erkin kurash sportchilari musobaqa faoliyatining qaysi jarayonida jismoniy qobiliyatlar yaqqol namoyon bo'ladi" deyilgan savolga berilgan javoblar tahlili.

Erkin kurashi sportchilari musobaqa faoliyatining qaysi jarayonida jismoniy qobiliyatlar yaqqol namoyon bo'ladi (3-savol)? – deb berilgan savolga murabbiylarning 34,1% "hujumda" 34,1% "himoyada" va qolgan 31,8% murabbiy bu savolga "qarshi hujumda" degan javobni tanlagan. Ba'zi murabbiylar jismoniy qobiliyatlar musobaqa faoliyatining barchasida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birgalikda musobaqa jarayonida kutilmagan vaziyatlardan oqilona foydalanishi jismoniy qobiliyatlarni qanchalik rivojlanganini ko'rsatadi degan fikrlarni bildirib o'tgan. Biz yuqorida keltirilgan fikrlarni tahlil qilib, jismoniy qobiliyatlar musobaqa faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi degan fikrga keldik.

4-savol. "Erkin kurashchilarni dastlabki o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qaysi texnik harakatlar o'rgatilishi maqsadga muvofiq deb bilasiz" deyilgan savolga berilgan javoblar tahlili.

Erkin kurashchilarni dastlabki o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qaysi texnik harakatlar o'rgatilishi maqsadga muvofiq deb bilasiz. (4-savol)?– deb berilgan savolga 37,1% murabbiy "tayyorlov qismida", 60,1% murabbiy "asosiy qismida", 2,8% murabbiy esa bu savolga "yakuniy qismida" degan javobni belgilashgan. Sport o'yinlaridan ko'proq basketbol va harakatli o'yinlardan foydalanish samarali bo'ladi degan fikrni bildirgan. Koordinasion qobiliyatlarni tayyorlov qismida rivojlantirish yaxshi samara beradi, bunga sabab tayyorlov qismida akrobatik mashqlar va maxsus chigal yozdi mashqlari qo'llaniladi deb fikr bergan. Mashg'ulot jarayonining barcha qismida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish kerak deb hisoblaymiz.

5-savol. "Erkin kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida texnik harakatlarga o'rgatishning qaysi metodikalardan foydalanish kerak deb hisoblaysiz" deyilgan savolga berilgan javoblar tahlili.

Erkin kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida texnik harakatlarga o'rgatishning qaysi metodikalardan foydalanish kerak deb hisoblaysiz (5-savol)? – deb berilgan savolimizga

36,4% murabbiy "takroriy", 38,1% murabbiy "qat'iy tartiblashtirilgan", qolgan 25,5% murabbiy esa bu savolga "oraliqli (tanaffusli)" degan javobni belgilagan. Murabbiylarning ba'zilar bu savolimizga hamma metodlarni ishlatish mumkin deyishgan. Ba'zi mutaxassislar aylanma metodlardan ham foydalanish maqsadga muvofiq bo'lar edi deb fikr bildirgan va musobaqa metodini ham afzallik tomonlari ko'p deb fikr bildirgan. Biz ham yuqorida keltirilgan amaliyotchi murabbiylarning fikrlariga qo'shilamiz.

6-savol. "Hozirgi kunda erkin kurash sport turining texnik harakatlarini o'rgatishga va uni takomillashtirishga oid ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi" deyilgan savolga berilgan javoblar tahlili.

Hozirgi kunda erkin kurashi sport turining texnik harakatlarini o'rgatishga va uni takomillashtirishga oid ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi (6-savol)? – degan savolga 38,7% murabbiy "yetarli emas", 9,6% "yetarli", shuningdek, 51,7% murabbiy bunga javoban "bor, lekin juda ham kam" deb ta'kidlashadi. Bu savolimizga ba'zi murabbiylar butun dunyo tanigan olimlar Berneshteyn va Lyax adabiyotlaridan ma'lumot olish kerak deb qo'shimcha qilishgan. Biz jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli, ammo o'zbek tiliga tarjima qilingani kam deb hisoblaymiz.

7-savol. "So'nggi yillarda eng nufuzli musobaqalarda foydalanilayotgan taktik hujum uslublaridan qaysilari samaraliroq?" degan savolga berilgan javoblar tahlili shuni ko'rsatdiki, respondentlarning 39,4% takroriy hujum uslubini eng samarali deb hisoblagan. Xuddi shuningdek, 39,4% murabbiylar qat'iy tartiblashtirilgan hujum uslubi yuqori natija berishini ta'kidlashgan. Qolgan 21,2% mutaxassislar esa oraliqli tanaffusli hujum uslubi musobaqa jarayonida samarali ekanligini qayd etgan.

Mazkur natijalar shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali sportchilarning musobaqa faoliyatida tezlik bilan uyg'unlashgan taktik hujum uslublari muhim ahamiyat kasb etadi hamda ularni tayyorgarlik jarayonida kompleks ravishda rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

8-savol. "Erkin kurashchi mashg'ulotlarida taktik hujum va himoya harakatlariga o'rgatish jarayonlari pedagogik innovatsion metodlar bilan boyitilgan deb hisoblaysizmi?" degan savolga berilgan javoblar tahlili murabbiylar amaliyotida innovatsion yondashuvlar yetarli darajada qo'llanilmayotganini ko'rsatdi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, respondentlarning 51,6% ushbu savolga "yo'q" deb javob bergan. Bu ko'rsatkich



erkin kurash mashg'ulotlarida an'anaviy o'qitish uslublari ustun ekanligini anglatadi. Shu bilan birga, 19,3% murabbiylar mashg'ulot jarayonida taktik hujum va himoya harakatlarini o'rgatishda pedagogik innovatsion metodlardan foydalanilayotganini tasdiqlagan. Qolgan 29,1% respondentlar esa bu borada aniq fikrga ega emasligini, ya'ni "aniq bilmayman" degan javobni bildirgan. Mazkur natijalar erkin kurashchilarni tayyorlash jarayonida pedagogik innovatsion metodlarning mohiyati va amaliy ahamiyati yetarlicha tushuntirilmaganligini ko'rsatadi. Shu sababli, mashg'ulot jarayoniga zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol usullar hamda innovatsion yondashuvlarni joriy etish orqali sportchilarning taktik tafakkuri, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va musobaqa samaradorligini oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

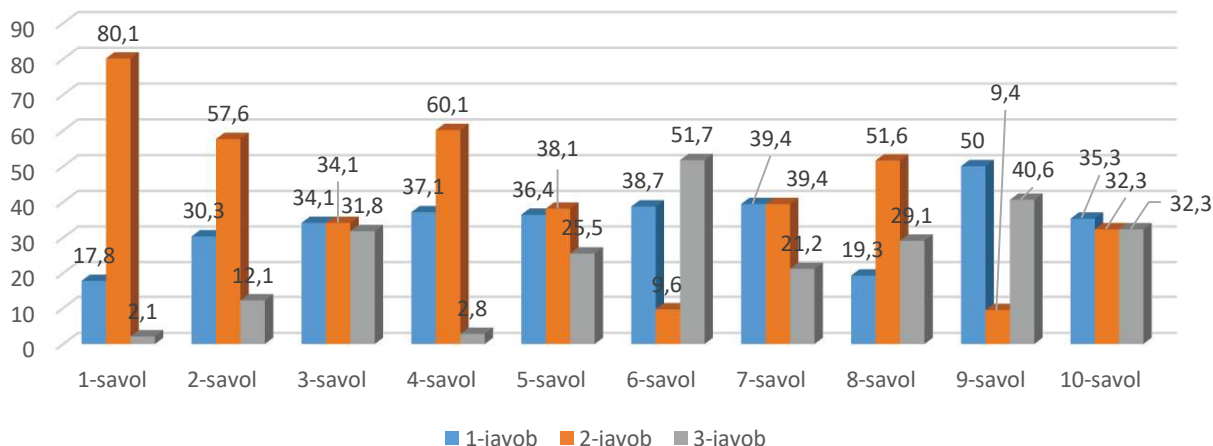
9-savol. "Erkin kurashchilarning musobaqa bellashuviga taktik tayyorgarliksiz qatnashishi kurashchi uchun qanday oqibatlariga olib kelishi mumkin?" degan savolga berilgan javoblar tahlili taktik tayyorgarlikning musobaqa faoliyatidagi hal qiluvchi ahamiyatini ko'rsatadi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, respondentlarning yarmi, ya'ni 50% mutaxassislar taktik tayyorgarliksiz sportchi sport faoliyatida yuqori maralarga erisha olmasligini ta'kidlashgan. Bu holat musobaqa jarayonida vaziyatni to'g'ri baholash, raqib harakatlariga moslashish va samarali hujum-himoya taktikasini qo'llash muhim ekanligini anglatadi. 40,6% respondentlar taktik tayyorgarlik yetishmasligi natijasida kurashchi muvozanatni saqlay olmasligi, ya'ni texnik-taktik harakatlarni izchil va barqaror amalga oshira olmasligini qayd etishgan. Bu esa bellashuv davomida ochko yo'qotish va ustunlikni raqibga boy berish ehtimolini oshiradi. Qolgan 9,4% mutaxassislar esa

taktik tayyorgarliksiz mashg'ulot va musobaqalarda qatnashish sportchining jarohatlanish xavfini oshirishini ta'kidlashgan. Chunki, noto'g'ri tanlangan hujum yoki himoya harakatlari, vaziyatga mos kelmaydigan texnik usullar sportchining sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Umuman olganda, o'tkazilgan tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, erkin kurashchilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida taktik tayyorgarlikka yetarli e'tibor qaratmaslik sport natijalarining pasayishi, texnik-taktik barqarorlikning buzilishi hamda jarohatlanish xavfining ortishiga olib keladi. Shu bois, mashg'ulot jarayonida taktik fikrlashni shakllantirish va uni amaliy bellashuvlar bilan uyg'unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

10-savol. "Erkin kurashchilarning musobaqa jarayonida taktik tayyorgarlik darajasini qanday aniqlash mumkin?" degan savolga berilgan javoblar tahlili taktik tayyorgarlikni baholashda bir nechta muhim omillar mavjudligini ko'rsatdi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, respondentlarning 35,3% taktik tayyorgarlik darajasini sportchiga berilgan vazifalarning to'g'ri va to'liq bajarilganligiga qarab aniqlash mumkinligini ta'kidlagan. Bu yondashuv sportchining vaziyatni tushunishi va belgilangan taktik rejani amalda qo'llay olish qobiliyatini ifodalaydi. Shuningdek, 32,3% mutaxassislar kurashchining ruhiy tayyorgarligi musobaqa jarayonidagi taktik harakatlarning samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri ekanligini qayd etishgan. Yana 32,3% respondentlar esa taktik tayyorgarlik darajasini sportchining umumiy mahorati, ya'ni texnik va taktik ko'nikmalarni uyg'un holda qo'llay olish darajasi orqali aniqlash mumkinligini bildirgan.

Erkin kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalarining ustunli diagrammasi

So'rovnoma natijalarining ustunli diagrammasi





1-jadval

Erkin kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari

№	Savollar	Javoblar % hisobida					
		1-javob	%	2-javob	%	3-javob	%
1	Erkin kurashda tezlikning qanchalik muhim ahamiyatga ega deb hisoblaysiz?	unchalik muhim emas	17,8	judayam muhim	80,1	ba'zan kerak, ba'zan kerak emas	2,1
2	Qaysi yosh davri erkin kurashchilarning tezlik jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay davr deb hisoblaysiz?	10-12 yosh	30,3	9-14 yosh	57,6	13-16 yosh	2,1
3	Erkin kurashi sportchilari musobaqa faoliyatining qaysi jarayonida jismoniy qobiliyatlar yaqqol namoyon bo'ladi?	hujumda	34,1	himoyada	64,1	qarshi hujumda	1,8
4	Erkin kurashchilarni dastlabki o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qaysi texnik harakatlar o'rgatilishi maqsadga muvofiq deb bilasiz?	tayyorlov qismida	37,1	asosiy qismda	60,1	yakuniy qismda	2,8
5	Erkin kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida texnik harakatlarga o'rgatishning qaysi metodikalardan foydalanish kerak deb hisoblaysiz?	takroriy	36,4	qat'iy tartiblashtirilgan	58,1	oralikli (tanaffusli)	5,5
6	Hozirgi kunda erkin kurash sport turining texnik harakatlarini o'rgatishga va uni takomillashtirishga oid ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi?	yetarli emas	38,7	yetarli	59,6	bor, lekin juda ham kam	1,7
7	Eng ko'p nufuzli musobaqalarda foydalaniladigan taktik hujum uslublaridan samaradorligi jihatdan qaysilari deb hisoblaysiz?	takroriy	39,4	qat'iy tartiblashtirilgan	59,4	oralikli tanaffusli	1,2
8	Erkin kurashchi mashg'ulotlarida taktik hujum va himoya harakatlariga o'rgatish jarayonlari pedagogik innovatsion metodlar bilan boyitilgan deb hisoblaysizmi?	Ha	19,3	yo'q	80,6	aniq bilmayman	9,1
9	Erkin kurashchilarining musobaqa bellashuviga taktik tayyorgarliksiz qatnashishi kurashchi uchun qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?	sportda yuqori maralarga erisha olmaydi	50	mashg'ulot jarayonida ko'p jarohat oladi	49,4	muvozanatni saqlay olmaydi	0,6
10	Erkin kurashchilarining musobaqa jarayonida taktik tayyorgarlik darajasini qanday aniqlash mumkin?	berilgan vazifalarni to'g'ri bajarilganligiga qarab	35,3	kurashchining ruhiy tayyorgarligiga qarab	62,3	sportchining mahoratiga qarab	2,3

Jismoniy qobiliyatlari yaxlit harakat faoliyatini maqsadga muvofiq ijro etish (shakllantirish, o'zaro bo'ysundirish, birga biriktirish) o'zlashtirilgan harakat shakllarini qayta tiklash yoki o'zgaruvchan muhit talablariga ko'ra bir harakat faoliyatidan ikkinchisiga o'tish qobiliyatlaridan iborat. Jismoniy qobiliyatlarining ko'rsatkichlari tugallangan harakat topshiriqlari (gimnastika mashqlari, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalar) hisoblanadi. Ular to'g'risida yangi harakat shakllarini o'zlashtirish va o'zlashtirilgan harakatlarni qayta o'zgartirish uchun sarflangan vaqt, aniq harakat ko'rsatkichlari vaqt birligida, faza va zo'r berish darajasi bo'yicha fikr yuritish mumkin. Erkin kurash bo'yicha sportchilarning

tezlik va jismoniy qobiliyatlari samaradorligini oshirishning mavjud omillaridan biri sifatidagi maxsus tayyorgarlik bosqichlarida keng qo'llanuvchi mashqlar tizimlashtirildi. Mashg'ulot sonini izchillik bilan oshirish uslublari ishlab chiqilib, ularning maxsus mashg'ulotlardan so'ng rivojlanish holatlariga faol ta'siri aniqlandi. Mashg'ulotlarni ratsional almashtirish asosida sportchilarning TTT va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarining turli yo'nalishdagi mashg'ulotlari tashkil etishning o'zaro bog'liqligi haqida ilk marotaba tajriba ko'rsatkichlari olindi.

Hujum kombinatsiyalarining takomillashuvi bu – kurashchining bir necha texnik elementlarni izchil va tez bajarish, vaziyatni oldindan sezish va



unga moslashtirish, taktik ustunlikni qoʻlga kiritish strategiyasidir. Mazkur kombinatsiyalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish esa sportchining tezlik-komponent qobiliyatiga va uning kinematik strukturasi (harakat traektoriyasi, tezlanish, moment inertsiasini va h.k.)ga bogʻliqdir.

Shuningdek, hujum kombinatsiyalarining samaradorligi sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, bu jihatdan yuqori darajadagi maxsus tezlik – kuch, tezlik – chidamlilik va tezlik – koordinatsiya mashqlari asosiy tayanch sifatida qaraladi. Bunday mashqlar orqali musobaqaviy sharoitlarga maksimal yaqinlashtirilgan harakatlarni ishlab chiqish, yaʼni "musobaqa modeliga" asoslangan tayyorgarlik usullari joriy etilishi lozim.

Ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, tezlik va psixomotor koʻnikmalarning optimal rivojlanishi orqali erkin kurashchilarning kombinatsion harakatlarida aniqlik, dinamik oʻzgaruvchanlik, hujumning taktik samaradorligi va texnik mustahkamligi sezilarli darajada ortadi. Shu bilan birga, yuqori darajadagi sport mahorati — bu faqatgina jismoniy salohiyat emas, balki sportchining aqliy va emotsional muvozanatini, rejalashtirish va vaziyatdan chiqish strategiyasini shakllantira olish qobiliyatini ham oʻz ichiga oladi.

Ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilish uchun erkin kurashchilarga bir kunda beriladigan bir nechta turli jismoniy yoʻnalishdagi mashgʻulotlarning taʼsirini, mashgʻulotlar turining kuchi va taʼsir qilish tavsifini chuqur oʻrganish talab qilinadi.

Xulosa. Biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot izlanishlarimizda respondent-murabbiylar fikri va maslahatlari asosida oʻrganilgan erkin kurashchilarni Jahon arenalarida koʻrsatib kelayotgan natijalari va musobaqa bellashuvlarini kuzatish va tahlil natijalariga koʻra, ular tomonidan bajarilayotgan texnik usullar oʻz maromiga yetkazilib bajarilayotganligi va noqulay vaziyatlardan ham yengillik bilan chiqib ketish holatlari tadqiqot davomida aniqlandi. Bu borada Jahon va Olimpiada arenalarining kuchli

kurashchilarni gʻalaba qozonishdagi hujum va himoya harakatlari toʻgʻrisidagi ilmiy izlanishlarda yetarlicha maʼlumotlar yoritib berilmaganligi oʻrganildi. Texnik harakatlarni saralashda faqatgina nufuzli musobaqalarda muvofiqiyatli bajarilgan texnik harakatlar emas, balki shu texnik usullarni maromiga yetkazib bajargan bir qancha erkin kurashchilarining tezlik mahorat darajalari oʻrganildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдиев А.Н. — Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари //Педагогика фанлари доктори: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2004. — 196 б.
2. F.A.Kerumov — “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2023 yil. — 380 b.
3. Abdullaev Sh.A., Xolmatov A.I. — Malakali kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari “Oʻqituvchi” Toshkent. 2015. — B. 56.
4. Tastanov N.A. — “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik T., 2017.— 480 b.
5. Азизов Н.Н. — Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақа олди тайёргарлигини шакллантириш //Пед.фан.номзодлик: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2007. — 128 б.
6. Adilov S.Q. — Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). Oʻquv qoʻllanma. Toshkent: “Fanlar akademiyasi bosmaxonasida” nashr etilgan 2019. — B.221.
7. Алиев И.Б. — Курашда кўп йиллик тайёргарлик боскичларида машғулот юкламаларини оптималлаштиришнинг илмий-назарий асослари. Monografiya. “Oʻzkitobsavdonashriyoti”. 2020. — 128 b.
8. Алиев И.Б. — Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари //Педагогика фанлари номзоди: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012. — 135 б.

