THE PERSPECTIVE OF NEW ERA SCIENCES
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL
www.global-science-review.com
editor@global-science-review.com

KURASH MASHG‘ULOTIDA TEXNIK HARAKATLAR ORQALI MAXSUS TAYYORGARLIK SHIDDATINI OSHIRISH

Samarqand davlat pedogogika instituti

O‘qituvchisi Shomurodov Sarvar Elbek o‘g‘li

Annotatsiya: Mazkur maqolada Kurash mashg‘ulotida texnik harakatlar orqali maxsus tayyorgarlik shiddatini oshirish o‘rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda texnik usullarni takomillashtirish, taktika elementlarini mashg‘ulot jarayoniga integratsiya qilish hamda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish orqali mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, texnik-taktik mashqlarni yuqori intensivlikda bajarish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va musobaqaga moslashuv darajasini oshirishga xizmat qilishi ilmiy asosda bayon etilgan. Olingan natijalar kurashchilarning maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda texnik-taktik yondashuvlarning muhimligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: kurash, maxsus tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlar, mashg‘ulot shiddati, sport mahorati.

Аннотация: В данной статье анализируется роль и значение технико-тактических действий в повышении интенсивности специальной подготовки борцов в тренировочном процессе. Рассматриваются вопросы совершенствования технических приемов, интеграции тактических элементов в тренировочные занятия и моделирования соревновательных ситуаций. Показано, что выполнение технико-тактических упражнений в условиях высокой интенсивности способствует развитию специальной физической подготовленности, быстроты принятия решений и повышению адаптации спортсменов к соревновательной деятельности. Полученные результаты подтверждают эффективность применения технико-тактических действий в системе специальной подготовки борцов.

Ключевые слова: борьба, специальная подготовка, технико-тактические действия, интенсивность тренировки, спортивное мастерство.

Annotation: This article analyzes the role and importance of technical and tactical actions in increasing the intensity of special training in wrestlers during the training process. The study focuses on improving technical skills, integrating tactical elements into training sessions, and modeling competitive situations to enhance training effectiveness. It is scientifically substantiated that performing technical and tactical exercises under high-intensity conditions contributes to the development of special physical fitness, quick decision-making abilities, and improved adaptation to competitive activities. The obtained results confirm the effectiveness of technical and tactical approaches in the system of special training for wrestlers.

Key words: wrestling, special training, technical and tactical actions, training intensity, athletic performance.

Kurash sporti yuqori jismoniy tayyorgarlik, mukammal texnika va puxta taktik fikrlashni talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biridir. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolmay, balki sportchining maxsus tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas bog‘liqdir. Ayniqsa, mashg‘ulot jarayonida maxsus tayyorgarlik shiddatini oshirish masalasi murabbiylar va sport mutaxassislari oldida turgan dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Maxsus tayyorgarlik jarayonining samaradorligi ko‘p jihatdan texnik-taktik harakatlarning to‘g‘ri tanlanishi, ularning mashg‘ulot tizimiga oqilona kiritilishi hamda yuqori intensivlik sharoitida bajarilishiga bog‘liq. Shu bois ushbu ishda kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida maxsus tayyorgarlik shiddatini oshirishda texnik-taktik harakatlarning ahamiyati chuqur tahlil qilinadi.

KURASH MASHG‘ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI

Maxsus tayyorgarlik tushunchasi va uning mohiyati: Maxsus tayyorgarlik — bu sportchining aynan tanlangan sport turiga xos bo‘lgan jismoniy sifatlari, texnik

ko‘nikmalari va taktik tafakkurini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar tizimidir. Kurashchilarda maxsus tayyorgarlik bevosita bellashuv jarayonida talab etiladigan kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Maxsus tayyorgarlik jarayoni sportchining organizmini musobaqaga yaqin sharoitda ishlashga moslashtiradi. Bu jarayonda mashqlar murakkablashadi, raqib bilan bevosita kurashish ulushi ortadi va mashg‘ulot shiddati bosqichma-bosqich oshiriladi. Natijada sportchi yuqori yuklama sharoitida ham texnik va taktik harakatlarni sifatli bajarish qobiliyatiga ega bo‘ladi.

Mashg‘ulot shiddati va uni oshirish zarurati: Mashg‘ulot shiddati — bu sportchining mashqlarni bajarish jarayonida sarflayotgan jismoniy va ruhiy kuch darajasidir. Kurash sportida mashg‘ulot shiddati quyidagi omillar orqali namoyon bo‘ladi: harakatlar tezligi, raqib qarshiligi, mashqlar uzluksizligi va dam olish oralig‘ining qisqaligi. Mashg‘ulot shiddatini oshirishdan asosiy maqsad sportchini real musobaqa sharoitiga tayyorlashdir. Agar mashg‘ulotlar past intensivlikda olib borilsa, sportchi musobaqa vaqtida tez charchaydi, texnik xatolarga yo‘l qo‘yadi va taktik qarorlarni kech qabul qiladi. Shu sababli maxsus tayyorgarlik bosqichida shiddatni oshirish muhim metodik vazifa hisoblanadi.

HARAKATLAR ORQALI MAXSUS TAYYORGARLIK SHIDDATINI OSHIRISH

Texnik tayyorgarlikning mashg‘ulot jarayonidagi o‘rni: Texnik tayyorgarlik kurashchining asosiy usullarni to‘g‘ri, tez va samarali bajarish qobiliyatini shakllantiradi. Texnik harakatlar qanchalik mukammal bo‘lsa, sportchi shunchalik kam energiya sarflaydi va yuqori shiddatda ishlash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Mashg‘ulot jarayonida texnik harakatlarni yuqori intensivlikda bajarish sportchining mushaklararo muvofiqligini rivojlantiradi, tezkor kuchini oshiradi va harakatlar aniqligini mustahkamlaydi. Bu esa maxsus tayyorgarlik jarayonining umumiy samaradorligini oshiradi.

Texnik mashqlarni shiddatli sharoitda bajarish: Texnik mashqlar dastlab sekin va nazorat ostida bajariladi. Keyinchalik ularning tezligi oshiriladi, raqib qarshiligi kuchaytiriladi va mashqlar musobaqaga yaqin sharoitda tashkil etiladi. Bunday yondashuv sportchini yuqori yuklama sharoitida ham texnikani buzmasdan ishlashga o‘rgatadi.

Mashqlar shiddatini oshirish bosqichlari (jadval kam ishlatilgan):

Bosqich	**Tavsif**
Boshlang‘ich	Sekin, nazorat ostida
O‘rta	O‘rta tezlik va qarshilik
Yuqori	Maksimal tezlik va raqib bilan

HARAKATLARNING MAXSUS TAYYORGARLIKDAGI AHAMIYATI

Taktik fikrlash va qaror qabul qilish tezligi: Taktik tayyorgarlik sportchining jang jarayonida vaziyatni tez baholashi, raqib harakatlariga moslashishi va to‘g‘ri qaror qabul qilishi bilan bog‘liq. Yuqori shiddatli mashg‘ulotlar taktik fikrlashni rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi, chunki sportchi charchoq sharoitida ham to‘g‘ri qaror chiqarishga majbur bo‘ladi.

Texnik-taktik kombinatsiyalar orqali shiddatni oshirish: Texnik va taktik harakatlarni uyg‘unlashtirish maxsus tayyorgarlik shiddatini yanada oshiradi. Masalan, bir nechta texnik usullarni ketma-ket bajarish, raqibni chalg‘itish va hujumni yakunlash mashqlari sportchining chidamliligi va tezkorligini rivojlantiradi.

AMALIY TAJRIBA VA TAHLIL

Amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, texnik-taktik mashqlar asosida tashkil etilgan yuqori shiddatli mashg‘ulotlar sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Mashg‘ulotlar davomida sportchilarning tiklanish vaqti qisqaradi, texnik aniqligi oshadi va jang faolligi kuchayadi.

Ko‘rsatkich	Mashg‘ulot boshida	Mashg‘ulot oxirida
Texnik aniqlik	Past–o‘rta	Yuqori
Jang faolligi	O‘rta	Yuqori
Tiklanish vaqti	Uzoq	Qisqa

XULOSA

Kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida maxsus tayyorgarlik shiddatini oshirish masalasi zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Chunki kurash sporti yuqori kuch, tezlik, chidamlilik hamda murakkab texnik-taktik harakatlarning uyg‘unligini talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu omillarni bir butun tizim sifatida shakllantirish esa aynan maxsus tayyorgarlik bosqichida amalga oshiriladi.Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot jarayonida shiddatni faqat jismoniy yuklama hisobiga oshirish kutilgan natijani bermaydi. Aksincha, texnik-taktik harakatlar asosida tashkil etilgan yuqori intensiv mashg‘ulotlar sportchining funksional imkoniyatlarini samaraliroq rivojlantiradi. Texnik usullarning mukammallashuvi energiya sarfini kamaytiradi, harakatlar aniqligi va tezligini oshiradi, bu esa sportchiga yuqori shiddatda ham barqaror ishlash imkonini beradi. Maxsus tayyorgarlik jarayonida texnik-taktik kombinatsiyalarning qo‘llanilishi sportchilarda vaziyatni tez baholash, raqib harakatlarini oldindan sezish va to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Yuqori intensivlik sharoitida bunday mashqlarni bajarish sportchini musobaqaga yaqin real sharoitda ishlashga moslashtiradi. Natijada musobaqa vaqtida sportchi charchoq holatida ham texnik va taktik xatolarga kamroq yo‘l qo‘yadi. Shuningdek, maxsus tayyorgarlik shiddatini oshirish jarayonida bosqichma-bosqichlik tamoyiliga qat’iy rioya qilish zarurligi aniqlandi. Texnik-taktik mashqlar dastlab o‘rta shiddatda o‘zlashtirilib, keyinchalik raqib qarshiligi

kuchaytirilgan, vaqt va makon cheklangan sharoitlarda bajarilishi maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv sportchini ortiqcha charchash va jarohatlanishdan himoya qiladi hamda mashg‘ulot samaradorligini oshiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, texnik-taktik harakatlarga asoslangan yuqori shiddatli mashg‘ulotlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda ularning psixologik barqarorligini ham mustahkamlaydi. Musobaqaga xos stress holatlari mashg‘ulot jarayonidayoq modellashtirilgani sababli sportchi real bellashuv vaqtida o‘ziga bo‘lgan ishonchni saqlab qoladi va jangni faol olib boradi. Umuman olganda, kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida maxsus tayyorgarlik shiddatini oshirishda texnik-taktik harakatlardan kompleks va ilmiy asosda foydalanish yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti ekanligi tasdiqlandi. Individual yondashuv, doimiy monitoring, yuklama va shiddatning optimal uyg‘unligi sportchining sport mahoratini yangi bosqichga olib chiqadi. Mazkur xulosalar kurash murabbiylari, sport metodistlari va jismoniy tarbiya sohasida ta’lim olayotgan talabalar uchun muhim amaliy tavsiyalar manbai bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Путин.В.В. Дзюдо: история, теория, практика / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. Архангельск: Дом «СК», 2000. – 154 с.

2. Писменский.И.А., Коблев.Я.К, Сытник. В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М., Физкультура и спорт, 1982. 382 с.

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2004.

4. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1991. 428 с.

5. Issurin V. Block periodization. Breakthrough in Sport Training. Michigan USA: Ultimate Athletes Concepts; 2008; p. 23.

6. Ерегина.С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебные пособие / С.В.Ерегина. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. 144 стр.

7. Шулика Ю.А., Коблев Я.К.,Невзоров В.М.,Схаляхо Ю.М. Дзюдо.Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортфаков вузов и училищ олимпийского резерва. Ростов Н/Д: Феникс, 2006.- 800с.