



UO'K: 5527

**MUSOBAQA FAOLIYATI SHAROITLARIDA KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK
IMKONIYATLARINI YUZAGA CHIQARISH ISHONCHLILIGI MUAMMOSI****ПРОБЛЕМЫ НАДЕЖНОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ БОРЦОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ****PROBLEMS OF RELIABILITY OF THE MANIFESTATION OF TECHNICAL AND
TACTICAL CAPABILITIES OF WRESTLERS IN CONDITIONS OF COMPETITIVE ACTIVITY****Madaminov Xayrullo Axmadjonovich** 

Zahiriddin Muhammad Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

Annotatsiya

Ushbu maqolada mas'uliyatli musobaqalarda tayyorgarlik ko'rish bosqichlarida kurashchilarning texnik imkoniyatlarini yuzaga chiqarish (namoyish etish, ishga solish) ishonchliligi omillari yoritib berilgan. Kurashchilarning tayyorgarligini baholash usullari, kurashchilar jismoniy toliqishi (charchashi)ning texnik-taktik imkoniyatlarni namoyish etish, ularning organizmga samaradorligining ta'siri haqidagi ma'lumotlar yoritib o'tilgan.

Аннотация

Факторы надежности проявления (использования демонстрации,) технических возможностей борцов на этапах подготовки к ответственным соревнованиям. Методика оценки подготовки борцов. Влияние физического истощения (устоления) борцов на показатели технико-тактических возможностей.

Abstract

Factors of reliability of the manifestation (use of demonstration) of the technical capabilities of wrestlers at the stages of preparation for responsible competitions. The methodology for evaluating the training of wrestlers. The influence of physical exhaustion (fatigue) of wrestlers on the indicators of technical and tactical capabilities.

Kalit so'zlari: Sportchilar, texnik-taktik imkoniyatlarini yuzaga chiqarish, jismoniy tayyorgarlik, tibbiy-biologik nazorat.

Ключевые слова: Спортсмены, развитие технико-тактических возможностей, физическая подготовка, медико-биологический контроль.

Key words: Athletes, development of technical and tactical capabilities, physical training, medical and biological control.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi «O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida»gi PQ-127-son qaroriga muvofiq, shuningdek, sport kurashlarini olimpiya sport turlari sifatida ommalashtirish, yoshlar orasidan sportchilarni saralab olish tizimini yaxshilash, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida:

2022 – 2024-yillarda sport kurashlarining olimpiya turlarini (erkin kurash va yunon-rum kurashi) (keyingi o'rinlarda - sport kurashlari) rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilangan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Muammoga oid yetakchi olimlari T.M.Absalyamov, V.G.Alabin, D.A.Arosev, V.M.Andreyev, 3.R.Andris, I.I.Alixanovlarning tadqiqotlari va maxsus adabiyotlarning tahlili faol harakatlanish, musobaqa faoliyati sharoitlarida kurashchilarning texnik-taktik imkoniyatlarini yuzaga chiqarish ishonchliligi muammosi o'rganilgan.

Yunon-rum kurashining jozibaliligini oshirish bo'yicha UWW tomonidan kiritilayotgan doimiy o'zgarishlar musobaqalarda kurashni olib borish intensivligi ortib ketishiga olib keldi. Shuningdek

bugungi kunda kurashish vaqtida o'tkaziluvchi samarali usullarni ko'paytirishga e'tibor qaratilmoqda. Bularning barchasi zamonaviy Yunon-rum kurashi nazariyasi va amaliyoti uchun borgan sari dolzarblik kasb etib borayotgan muammo – musobaqalarda kurashish vaqtida mushaklar yuqori darajada intensiv ishlashini hisobga olgan holda kurashchilarning texnik-taktik potensialini yuzaga chiqarishining ishonchligini oshirish muammosini keltirib chiqaradi.

Muhim (mas'uliyatli) musobaqalar sharoitida kurashchilarning texnik imkoniyatlarini ko'rsatadigan ishonchlik omillari.

Yakka kurash turlarida erishiladigan sport yutuqlari musobaqalar davomida sportchilarga qo'yiladigan talablarning maksimal bajarilishiga bog'liq. Shu munosabatda sport turlarining bu guruhida erishiladigan yutuqlar darajasini cheklovchi asosiy omillarni bir taraflama, tugal baholash mumkin. Ammo, ta'kidlash zarurki, yakka kurashlarda texnik-taktik imkoniyatlarni yuzaga chiqarish hususiyatlarini o'rganib chiqqan va chiqayotgan deyarli barcha mutahassislar yakka kurashlarning barcha turlarida yuz beruvchi keskin olishuv vaziyatlarida sportchining mahoratini aniqlab beruvchi asosiy unsur sifatida sportchilarning samarali texnik xarakterlarni ishonchli yuzaga chiqarish (bajarish) qobiliyatini ta'kidlamoqdalar.

Musobaqada kurashish vaqtida harakatlar ko'nikmasini keskin amalga oshirishga ta'sir qiluvchi asosiy belgilar qatorida raqibning himoya harakatlari, charchoq va sportchining emotsional barqaror emasligi kabi belgilari ko'rsatib o'tiladi (100). Rus olimi S.V Suxaryan tomonidan Yunon-rum kurashida musobaqa sharoitlarida samarali usullarni muvaffaqiyatli qo'llashga ta'sir etuvchi asosiy pasaytiruvchi omillarni tasniflash amalga oshirilgan. O'tkazilgan tadqiqot musobaqa texnikasining ishonchligiga ta'sir etuvchi ahamiyatli omil sifatida raqibning himoya harakatlarini doim nazarda tutish lozimligini ko'rsatib berdi. Undan keyingi o'rinda turuvchi omil sifatida xujumni amalga oshirayotgan kurashchining charchab qolishi ko'rsatilgan. Uchinchi muhim omil sifatida esa raqibning bo'yi va gabaritlari ko'rsatkichlari o'zgarishi ko'rsatilgan.

Musobaqalarning qoidalariga o'zgartirishlar kiritish natijasida kurashchilarning musobaqa texnikasi ishonchligiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar tuzilmasi va ahamiyati ham o'zgarib borishi kuzatilgan. Jumladan, M.G.Mamiashvili tomonidan taqdim etilgan ma'lumolarga ko'ra, yunon-rum kurashidagi kurashchilarning musobaqa texnikasi ishonchligiga beshta asosiy omillar ta'sir etadi

Yunon-rum kurashida musobaqa texnikasining ishonchligiga ta'sir etuvchi olimlarni o'rgangan turli olimlar ma'lumotlarining qiyosiy tahlili mazkur sport turi uchun xarakterli bo'lgan bitta umumiy jihatni aniqlashtirib olishga imkon yaratdi. Bunday umumlashtiruvchi omil sifatida musobaqa kurashi vaqtidagi charchoq hisoblanadi. Barcha tadqiqotchilar muhim, mas'uliyatli musobaqa vaqtida kurashish vaqtida kurashchining texnik-taktik mahoratini namoyish eta olishiga ta'sir etuvchi ikkinchi asosiy omil sifatida aynan charchoqni ko'rsatishgan.

O'tkazilgan qiyoslashning ko'proq darajada ahamiyatliroq bo'lgan jihati - ushbu muammoni o'rganish bo'yicha olib borilgan 30 yildan ortiq davr ichida Yunon-rum kurashi bo'yicha musobaqalarni o'tkazish turli qoidalari turlicha bo'lib o'zgarib borayotganligiga qaramay mazkur omil o'zgartiruvchi omil sifatidir.

Turli pasaytiruvchi omillarning kurashchilar musobaqa texnikasi ishonchligiga ta'sir etishi darajasi (M.G.Mamiashvilining ma'lumotlari asosida)

Pasaytiruvchi omillar	Omilning ta'siri (% , (foizda)
Olishuvda kutilmagan vaziyatlar yuz berishi	30,3
Charchoq	22,6
Asteik reaksiyalar	22,4
Musobaqaning obro'si	16,8
Raqibning qo'pol xatti-xarakatlari	5,4
Jarohatlar	2,5

Pasaytiruvchi omillar ta'sirini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar natijalarini umumlashtirgan holda musobaqa vaqtida kurashchining toliqib qolishi uning tomonidan o'z texnik-taktik imkoniyatlarini ishonchli amalga oshirishiga stabil (muttasil) ahamiyatli ta'sir ekanligini to'liq ishonch bilan qayd etish mumkin. Bunig ustiga musobaqa kurashining intensivligi va uning maqomi o'sishi bilan kurashchining sport yutuqlariga aynan charchoq omili ta'sir etishi ham kuchayib boradi.

Yuqorida ta'kidlanganlarning barchasi musobaqa sharoitlarida kurashchilar texnik-taktik mahorati ishonchligining sifat va miqdor tahlili muammosini o'rganishga bag'ishlangan ilmiy-metodik adabiyot larni tahlil etish natijalariga asoslangan.

ILMIY AXBOROT

Sport yakka kurashlarida jismoniy toliqish darajasi sportchilarning mashg'ulotdagi va musobaqadagi faoliyati tavsiflariga ta'sirini o'rganish muammosi uzoq yillar davomida faqat sifat ko'rsatkichlari, sportchining o'zini xis etishi, uning standart mashqlar yoki bevosita musobaqa sharoiti yoki mashg'ulot jarayonida yunon-rum kurashining usullarini amalga oshirish hususiyatlari asosida o'rganilgan. Zamonaviy sport meditsinasida kuzatilayotgan shiddatli taraqqiyot sport amaliyotiga sportchi organizmining turli tizimlari o'zgarib boruvchi jismoniy ish sharoitlariga javob qaytarishini baholashning aniq miqdoriy metodikalarini olib kirdi.

Kurashchilarning musobaqadagi va laborator sinovlar o'tkazish sharoitlaridagi (olishuvdagi) sport faoliyatining (harakatlarining) natijalarini baholash amaliyotiga gazometrik va biokimyoviy apparatlarning keng tadbiiq etilishi kurashchilarning olishuv vaqtidagi jismoniy toliqishini miqdoriy baholash masalalarini hal etilishiga jiddiy o'zgarishlar kiritmoqda. Yunon-rum kurashi nazariyasi va metodikasi muammolari doirasida olib borilgan ilk tadqiqotlarda sportchilar tayyogarliligining o'quv-mashq jarayoni samaradorligini baholash masalalari bilan shug'ullangan mutahassislar kurashchilarning musobaqadagi faoliyatining natijalarini miqdoriy baholash muammosiga jiddiy e'tibor qaratmaganligini ta'kidlab o'tish zarur.

Ammo, davrlar o'tishi bilan butun dunyo sport ilmi rivojlanishi natijasida notatsion yozuv kiritish metodi orqali olishuv vaqtida kurashchining asosiy texnik-taktik xarakteristikalarini qayd etish usullari ishlab chiqildi va musobaqa faoliyati natijalarining pedagogik xarakteristikalarini miqdoriy baholash bo'yicha turli mezonlar taklif etildi.

Amaliyotda bu muammo, odatda, kurashchilarning maxsus chidamliligi darajasini musobaqa faoliyatini modellashtiruvchi sharoitlarda miqdoriy baholash yo'li bilan hal etiladi.

Yunon-rum kurashi amaliyotida maxsus test sinovi sifatida odatda kurashchi manekenini otish qo'llaniladi.

Tajriba qilib ko'rish orqali kurashchilarning maxsus chidamliligini baholash uchun kurashchi vaznining 1/3 qismini tashkil etuvchi manekenni egilgan holda bosh ustidan oshirib otishdan (progib bilan) iborat bo'lgan oddiy mashqdan keyin bajariluvchi 5 daqiqalik sinov ma'qulligi isbotlangan 5-7 daqiqa dam olganlaridan so'ng kurashchilar quyidagi topshiriqlarni bajarishadi:

1- teng vaqt intervalida berilgan signal bo'yicha kurashchi 40 sekund ichida manekenni 4 marta otadi (fon yuklamasi);

2- fon yuklamasi yakunlanganidan so'ng signal bo'yicha kurashchi maksimal tempda (sur'atda) topshiriq bajarilishi vaqti aniq belgilanishi asosida manekenni 8 marta otadi (spurt).

Bu topshiriqlar ko'rsatilgan ketma-ketlikda qatorasiga besh marta bajariladi.

Kurashchilarning maxsus chidamliligi darajasini miqdoriy baholash uchun dastavval quyidagi formula taklif etilgan edi:

$$t = 100 \cdot t - 100$$

$$Up = t_{mm} \cdot t_{Em} ,$$

bu yerda: t_{mm} – bajarilgan 5 ta spurti bajarishga sarflangan eng qisqa vaqt (sek); Up – beshta spurtga sarflangan vaqtning o'rtachasi (sek); t_{Em} – bitta spurtning etalon (standart) vaqti (12 sek).

Yunon-rum kurashi texnikasining biomexanik tahlilining turli jihatlariga bag'ishlangan ilmiy-amaliy adabiyot tahlili mazkur muammoni o'qib o'rganish bo'yicha uchta asosiy mualliflik yondoshuvini ajratib ko'rsatishga imkon yaratdi. Ularning ichida birinchi navbatda yunon-rum kurashidagi turli otishlarning masofa-vaqt va sur'at tuzilmasining hususiyatlarini tavsiflovchi vaqt belgilari batafsil o'rganildi.

Usulning turli fazalarini bajarish muddatini baholash asosida yunon-rum kurashining xarakteristikalarini o'rganish yagona dasturi doirasida o'tkazilgan tadqiqotlar natijalarini jamlagan holda sportchi texnik mahoratining nisbatan oddiy va ishonchli biomexanik tahlilining umumlantirilgan dasturini taklif etish mumkin. Raqibni ko'tarib otishdagi xarakteristikalarining miqdoriy tahlilini o'tkazishni boshlash nuqtasi sifatida to'rtta vaqt belgilariga tayanish zarur:

Shuni alohida ta'kidlash zarurki, sport amaliyoti nuqtai nazarida raqibni ko'tarib otishning turli fazalariga sarflangan vaqt uzunligi konkret usulni o'zlashtirib olganligi darajasini tavsiflash uchun bir hil ahamiyatli bo'lmaydi. Ko'p mutahassislar raqibni otishga urinish uchun kirib borish fazasiga sarflangan vaqt texnik xarakteristikalarini o'zlashtirib olinganligi darajasini xarakterlovchi eng ahamiyatli vaqt deb hisoblashadi. Kurashchining xarakteristikalarini o'rganish bo'yicha mazkur metodikaning asosiy kamchiligi unda ma'lum bir vaqt ichida kuchlarni taqsimlash xarakteri xaqida hech

qanday axborot berilmasligidir. sportchining xarakatlarini qayd etib borishning vektor-dinamografik metodini qo'llanilganda bu kamchilik ma'lum darajada qoplanib ketadi.

XULOSA

Tadqiqotlar natijalari kuch sarflash godografini qayd etish vektor-dinamografik metodini qo'llash yunon-rum kurashida raqibni ko'tarib otish usuli bajarilishining sifatini obyektiv baholashga imkon yaratishini ko'rsatib berdi. Mazkur usulni bajarish sifatini baholashning yanada yuqoriroq aniqligi usul bajarilishi ritmik (sur'at) tuzilmasi parametrlari bilan birgalikda ikki koordinatli to'rda umumiy og'irlik markazini ko'chirib o'tishga yo'naltirilgan kuch sarfi xarakterini ham baholash bilan shartlaniladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йил 12 июндаги ПФ-92-сонли Фармони тахририда — Қонунчилик маълумотлари миллий базаси, 13.06.2023 й., 06/23/92/0366-сон)
2. Абсалямов Т. М. Исследование динамики ранних признаков утомления при спортивном плавании : Автореферат дис. ... канд. пед. наук . * М ., 1968 . - 23 с.
3. Алабин В: Г. К проблеме тренировочных заданий как элемента структуры тренировочного процесса в спорте // Теория и практика физ. культуры . -1996 . - № 12 . - С. 30 - 31.
4. Алиханов И. И. О становлении технико - тактического мастерства // Спортивная борьба : Ежегодник . - М.: ФиС, 1982 . - С. 7 -10 .
5. Андреев В. М., Матвеева Э. А., Сытник В. И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо // Спортивная борьба : Ежегодник . - М.: ФиС, 1974 . - С. 13 - 16 .
6. Андреев В. М. и др. Планирование тренировочных нагрузок в недельных циклах предсоревновательной подготовки борцов // Спортивная борьба: Ежегодник . - М.: ФиС , 1975 . - С . 16 -18.
7. Андриц З. Р., Арзуманов Г. Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения // Теория и практика физ. культуры. - 1979 . - № 2 . - С. 11-13.
8. Аросьев Д. А. Некоторые формы построения предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации : Автореферат дис.... канд. пед. наук . - М., 1969 . - 21 с.