

ERKIN KURASHCHILARINI MASHG‘ULOT JARAYONLARIDA MODELLASHTIRISHNI ASOSIY TARKIBIY QISMLARINI O‘RGANISH

Sarvar Qaxramonovich Adilov

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti katta o‘qituvchisi

Farxod Ochilovich Berdiyev

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi

Asror Baxromovich Jumaqulov

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi

Timur Riskbekovich Anarbayev

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi

ANNOTATSIYA

Maskur maqolada erkin kurashda mashg‘ulotlar uslubini modellashtirish usulini optimallashtirish yo‘llari keltirilgan. Kurash turlarining mashg‘ulotlarida texnik-taktik harakatlarga modellashtirish uslubi orqali o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, texnik usullar, texnik taktik harakatlar, o‘quv-mashg‘ulot, mashg‘ulot jarayoni, modellashtirish, optimallashtirish.

STUDY OF THE MAIN COMPONENTS OF MODELING OF FREEDOM WRESTLERS IN TRAINING PROCESS

ABSTRACT

This article gives you a brief overview on freestyle wrestling and how to optimize your training style. Learned the techniques of modeling technical and tactical movements in wrestling.

Keywords: physical training, special training, technical methods, technical tactical actions, training, training process, modeling, optimization.

KIRISH

Dolzarliligi shundaki mamakatimiz sportchilarini dunyo arenalarida yuqori natijalarini egallashlari uchun qanchadan qancha buyuk ishlar qilinmoqda. Bu

bunyodkorlik ishlari bilan cheklanib qolmasdan, sportni ilmiy jixatlarini xam kuchaytirish lozimdir. Sport dunyosida ko‘pincha amaliy xarakatlangan sportchilar dunyoga tanilgan, ayni shu sportchilarni dunyoda yuqori natija ko‘rsatishi uchun qancha ilmiy ishlar qilinganligini va ulardan qanchsi ilmiy asoslangan va yana qanchasi umuman tugatilmagan va mofaqiyatga erishmagan. Ilmiy asoslangan tizimni qayta ishlashda yuqori malakali sportchilar tayyorlash uchun, kuchli sportchilar modelini yaratishga katta e‘tibor beriladi.

Tashkiliy-metodik asoslar yuksak darajadagi sport natijalariga erishuvchi va oldiga qo‘ygan vazifalarni yecha oladigan kuchli terma jamoalarni, sportchilarni modelini yaratishni ko‘zda tutadi. [2,5]

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ilmiy mutaxassislar sportda shunday modellar yaratish zarurligi haqida bir necha marta murojaat qilganlar va kuyidagilarni yaratganlar. “Kelajakning evristik modeli” (A.A. Gujalovskiy, 1971), “Sportchining model namunasi” (A.V. Ivaylov, 1971), “Bo‘lajak sportchi modeli” (V.M. Dyachkov, 1972), “Bo‘lajak sportchining modeli” (B.I. Butenko, 1972), “Yuksak maqsadlarni shakllantirish” (V.M. Zatsiorskiy, 1973). [2,8]

V.V. Kuznetsov va A.A. Novikovning (1975) tadbiri bo‘yicha, modelni ishlash ko‘rsatmalarida “Sportchining modeli” tushunchasi kiritilmagan va umumiy tizimdagi sport tayyorgarligidagi o‘rni ko‘rilmagan.

Tadqiqotchilar V.V. Kuznetsova va A.A. Novikov tomonidan olib borilgan ishlari natijasida kuchli sportchilarning modellashtirish muammolari ancha oldiga surildi. 1973-yilda zamonaviy tayyorlangan oliy darajada ixtisoslash-tirilgan sportchilar xarakterining modeli nazariyotga va amaliyotga kiritiladi.

Kuchli sportchilar modelining xarakteristikasi kelgusida asosiy teoretikada ham taklif qilingan. [1,2,5]

Bir qator avtorlar ishning tahliliga asoslanib, biologik tizimi bilimi bilan uning funksional yo‘nalish bilimini birligini ko‘rsatuvchi modellar o‘rtasidagi o‘zaro munosabat bloksxema modeli asosida tuzilgan. [3,4]

Modelning asosiy komponentlari umumiy subordinatsiyali munosabatlarga ko‘ra uchta darajaga bo‘yicha bo‘lingan. [7,9]

Birinchi darajada – musobaqa faoliyati. Bu darajada kuchli sportchilarning jiddiy musobaqalardagi xakteri kiradi. Bu “musobaqalar modelining” asosi hisoblanadi.

Ikkinchi darajada – mahorat modeli. Sport formasidagi sportchining maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligidagi xarakterini o‘z ichiga oladi.

Uchinchi darajada – sport imkoniyatlarining modeli (funktional va psixologik tayyorgarligi, morfologik tayyorgarligi, yoshi va sport staji).

Yuqorida bayon qilingan metodologik yondashishi tadqiqotchilar tomoni-dan keng qo‘llangan. V.M. Koretskiy uchta blokdan iborat jismoniy tarbiya pedagog-mutaxassislar uchun model ishlab chiqdi.

Birinchi blok – shaxs blogi (axloq-odobi, g‘oyaviyligi, ma’naviyati va boshqa sifatleri, aqli, ruhiy rivojlanish darajasining funksiyalari).

Ikkinchi blok – kasb faoliyati blogi, (hamma ish turlarining yig‘indisi va mutaxassis mehnatining asosiy ishi va bajariladigan muammollari).

Uchinchi blok – bilim blogi, kasbning ma’lum vazifalarini bajarishdagi mohirligi, bilimi, malakasi.

Tadqiqotchilar tomonidan (V.I. Kozlovskiy va boshqalar, 1978) futbolchi model xarakteristikasining blok shakli taklif qilingan. Bular uchta darajadan iborat.

Birinchi – o‘yinchi va jamoalarning guruhda hujum qilish yoki himoya qilishi faoliyatidagi harakatining natijasi.

Ikkinchi – texnika bilan qurollantirish, maxsus va taktik jismoniy tayyorgarligi, ruhiy turg‘unligi.

Uchinchi – funksional tayyorgarlik xarakteristikasi, morfologik xusu-siyalari, sport stajining yoshi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqotchilarning fikriga qo‘shilgan holda, sportchilarning bosqichli tayyorgarligini hisobga olib, modellarni g‘oyaviy va kundalik modellarga ajratiladi. [2,10]

Bu modellar sportchining holati haqida olingan axborotdan keyin tuziladi. Kundalik va g‘oyaviy modelning muvofiqlashuvi maqsadga erishishda yagona yo‘l bo‘lib, sportchi tayyorgarligida va mashq jarayonlarida qo‘llaniladi.

Sportchining model tasnifini – bu sportni takomillashtirish parametrlari bo‘lib, tarma jamoalarga sportchi saralash uchun yordam beradi.

Model xarakterini yaratish uchun, juda zo‘r yuqori malakali sportchi tasavvur qilinadi. Kuchli sportchilarni modelini bilmasdan turib, har bir sportchining mashg‘ulot jarayonidagi natijalari ta’siridagi muammolarni echib bo‘lmaydi. [3,4]

Model xakteri, sportchi mahoratining komponentlarini oshiradi, bo‘lajak musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlaydi. [5,9,11]

Jiddiy musobaqalar natijalarini aniqlagan holda, yana ham muhimroq model xarakteri ajratilgan. Bu esa sportdagi natijalarni yana ham oshiradi.

Bu model xarakteriga, sport faoliyatidagi staji va yoshi, marfometrik xarakteristikasi, maxsus tayyorgarlik daraja ko'rsatkichlari (jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, ruhiy, funksiyali, nazariyali) kiradi.[6,8,11]

XULOSA

Sport dunyosi faqat sport maydonchasida emas, balki sport laboratoriyalarida xam kuzatilishi va bu maskanda ayni yuqori natijalarni ko'rsatish imkoniyatlari ochib berilishi izoxlandi. Yurtimizda sport laboratoriyalarini rivojlantirish sport soxasida ko'proq yutuqlarga erishishimizga ko'makchi bo'lishi ko'pgina ilmiy-amaliy konferensiyalarda o'z ispotini topib kelmoqda. Kurashchilarni texnik tayyorgarliklarini takomillashtirish tartibi ularning birinchi mashg'ulotlaridan to'g'ri boshlanishi kelajakda ularni olimpiada g'oliblari bo'lishlariga sabab bo'ladi.

REFERENCES

1. Хайдаров, М., Алламуратов, М., & Хайруллаева, Н. (2021). Сравнительная оценка физического состояния подростков 11-16 лет с нарушением интеллекта. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
2. Сафарова, Д. Д., Пулатова, М. Д., & Султанова, Ю. А. (2017). Взаимоотношения показателей гемодинамики с проявлением физической работоспособности у спортсменок-дзюдоисток. *Наука и спорт: современные тенденции*, 14(1).
3. Пулатова, М. Д. (2020). Применение восстановительных комплексов после травматических повреждений квалифицированных борцов. *Интернаука*, (8-1), 22-23.
4. Шукурова, С. С., Пулатова, М. Д., & Серебряков, В. В. (2021). Изменения показателей макроэлементов в крови у футболистов после физической нагрузки. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
5. Шукурова, С. С., Сейдалиева, Л. Д., & Шарипова, С. Н. (2021). Анализ гемодинамики игроков во время тренировочного процесса. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
6. Қутлимуратов, И. Х. (2021). Футболчиларнинг турли йўналишлардаги тўпни ошириб бериш ҳаракатларини ўрганиш. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).

7. Nazirov, B. S. (2020). Master who devoted his life to sports. *Theoretical & Applied Science*, (6), 78-82.
8. Алиев, И. Б. (2020). Курашчиларнинг мусобака олди тайёргарлик боскичларидаги толиқиш белгиларини турли х, ажмдаги таъсирига караб юкламаларни таксимлаш. *Фан-спортга*,(2), 42-45.
9. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
10. Bakhtiyorovich, O. B. Improvement of methodology of development of technical and tactical methods with rapid power of belbog wrestlers.
11. Madraimov, N. K., & Aliyev, I. B. (2020). Distribution of training loads, taking into account the pre-competition training of freestyle wrestlers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(9), 348-351.
12. Назаров, Н. Н., & Юсупов, Н. М. (2012). Философские особенности и развитие футбола в республике узбекистан. *Педагогические науки*, (3), 93-96.
13. НАЗАРОВ, Н. (2020). Мутафаккирлар илмий меросларидан фойдаланган ҳолда спортчи ёшларнинг ахлоқий ва эстетик қарашларини шакллантириш. *Фан-Спортга*, (3), 38-41.
14. Egamberdiyev, I. O. (2021). Unconventional development of balance on land in young kayakers. *Academic research in educational sciences*, 2(2).
15. Geyger, A. I. (2021). Immunity of swimmers in the conditions of modern training. *Academic research in educational sciences*, 2(2).
15. Собирова, Ш. У. (2019). Использование рекламных текстов в обучении иностранному языку. *Молодой ученый*, (18), 48-50.
17. Норбоева, Ф. Р. (2020). Перевод маркетинговых терминов в сфере спорта с английского языка на русский. *Интернаука*, (26-2), 27-28.
18. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, 20(149 часть 2), 74.
19. Rakhmatullayevna, N. F. (2020). The role of modern pedagogical technologies in the education system. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)).
20. Xolisov, V. A. (2017). Yangi iqtisodiy siyosatning turkiston xalq xo'jaligiga ta'siri. *ЎзМУ хабарлари*, 129-132.
21. Jurayev, I. B. (2021). Futzal hakamlarining jismoniy tayyorgarlilarini yaxshilash hamda mavsumiy topshiriladigan fifa fitness testiga tayyorlash. *Internauka*, 4(180), 75-77.
22. Mengliboyev, A. X. (2020). Tarixiy shaxslarning milliy manfaatlar uchun kurashi tarixidan. *ЎТМИШГА НАЗАР*, 215-219.

23. Xojiyev, S. S. (2021). Yosh xokkey darvozabonlarining shaybani to'sish harakatlari samaradorligini oshirish. Internauka, 5(181), 99-101.
24. Шукуров, М. Н. (2021). Курашчиларнинг организмига кластерланган махсус тайерлов техник машқларининг таъсири. Наманган Давлат Илмий Ахборотномаси, 366-369.
25. Ёқубова, Д. Т. (2020). Сурхондарё вилоятида ингичка толали пахтадан юқори ҳосил олиш агротехникасининг ривожланишида м.с. истоминнинг фаолияти. Хоразм маъмун академияси ахборотномаси, 120-123.
26. Рузикулов, Б. Б. (2020). ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ НАГРУЗКАХ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА. 2020 ЙИЛДА ЎТКАЗИЛАДИГАН XXXII ЁЗГИ ОЛИМПИА ВА XVI ПАРАЛИМПИА ЎЙИНЛАРИГА СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ, 530-532.
27. Рузикулов, Р. (2019). О ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ХАРАКТЕРОМ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ НАГРУЗКАХ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И КАТЕГОРИЯМИ СОМАТОТИПОВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЁТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ, (1), 339-343.
28. Рўзикулов, Б. (2021). 12-16 ЁШДАГИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ АНТРОПОГЕНЕТИК МЕЗОНЛАР ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК Кўрсаткичлари асосида функционал тайёргарликлари ва жисмоний ривожланганлик даражаларини баҳолаш. НамДУ илмий ахборотномаси, (3), 547-552.
29. Рўзикулов, Б. Б. (2021). Оценка уровня физического развития футболистов подросткового и юношеского возраста. Fan-sportga, (1), 73-75.