

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



I.A.Tursunaliyev - Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
В.В.Шиян - Сравнительный анализ специфики соревновательной деятельности как фактор оптимизации предсоревновательной подготовки взрослых спортсменов в дзюдо и греко-римской борьбе.....	9
A.M.Maxmudov - Oliy toifa futbol jamoalari texnik-taktik harakatlari samaradorligini o'rganish natijalari.....	12
D.K.Karimov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi.....	15
O.E.Toshmurodov, U.S.Dusanov, T.O.Erkinov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish samaradorligi.....	19
E.N.Sirliyev - Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.....	25
D.Yu.Tashnazarov - Mamlakatimizda 15 yoshdagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish tahlili.....	29
A.U.Xamidjonov, E.B.Muhammadjonov - Malakli gandbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili.....	32
N.A. Khudayberdiyeva - Efficiency of organizing public sports events in educational institutions.....	37
N.A.Karimov - O'zbekiston chempionatlarida ishtirok etadigan qizlar o'rtasida 100 m g'ovlar osha yugurish musobaqasi natijalarining ilmiy tahlili.....	42
F.V.Ganiyeva - Basketbolchilarda sakrovchanlikning funksional komponentlarini rivojlantirish.....	46
Ш.Т.Исеев - Сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов узбекистана.....	48
M.A.Umbetova - 3x3 basketbolda otilgan to'plarni natijadorligi va uzoq masofadan qilingan hujumlarning ahamiyati.....	52
M.K.Jumaniyazov - 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish.....	55
S.Choriyev - Talaba kurashchilar texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	59
M.N.Norqobilov - Zaif ko'ruvchi o'smirlarning jismoniy rivojlanish holatini yoshga oid solishtirma baholash.....	66
A.A.Nuritdinov, M.U.Maxamadsaliev - Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish.....	69
B.B.Umurzakov - Zamonaviy kadrlarni jangovar va kasbiy tayyorligini takomillashtirishning tashkiliy-uslubiy asoslari: xorijiy tajriba va yechimlar.....	72
S.X.Mirjamalov - IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli.....	76
U.A.Eshmanova - Talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish va harakat faolligini tarbiyalash metodikasi.....	79
M.M.Akmuradov - 10-12 yoshli dzyudochilarda dinamik muvozanatni rivojlantirishning metodologik asosini takomillashtirish.....	82
M.R. Raxmonova - Badiiy gimnastikachilarda vosita assimetriyasini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish metodologiyasi.....	87
Sh.M.Usmonjonov - To'p uzatish aniqligini takomillashtirish orqali suv polochilar hujum samaradorligini oshirish.....	90
S.Sh.Valixanov - Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlili.....	94
U.G'.Rejapov - Zamonaviy voleybolda to'p uzatish aniqligi va unga burilma-aylanma harakat yuklamalarining salbiy ta'sir etishi.....	98
S.S.Abduqahhorov - 13-14 Yoshli akademiya futbolchilarining zarba kuchini aniqlash bo'yicha qayta olingan (adidas micoach smart ball) natijalari tahlili.....	105
Z.A.Xo'jamberdiyeva - Yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llari.....	111
X. Каримжонов - Художественная гимнастика в жизни детей.....	117



bilan birga, mashg'ulotlarning tizimli xarakteri chaqqonlikni oshirishda samarali bo'ldi.

Tizimli mashg'ulotlar barcha asosiy jismoniy sifatlarni sezilarli darajada yaxshiladi. Natijalar tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya rivojlanishini tasdiqlaydi. Hafta va kunlik mashg'ulotlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish samaradorlikni oshiradi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar.

Haftalik mashg'ulotlar tizimli tarzda 1,5-2 soat davomida tashkil etilishi zarur.

Jismoniy sifatlarni bo'yicha bosqichma-bosqich yondashuvni qo'llash.

Nazorat testlarini muntazam o'tkazish (tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik).

Yuklamalarni individual moslashtirish.

Regbi sporti uchun yuqori intensivlikdagi mashqlarni xavfsiz va tizimli tarzda tashkil etish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karumov A. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash metodikasi. Toshkent: Fan va Texnologiya. 2019.

2. Smith J., Brown L. Youth rugby training: Long-term physical development. Journal of Sports Science, 38(5), 2020. 550–562.

3. Johnson R. Physical conditioning in adolescent athletes. International Journal of Sports Physiology, 13(2), 2018. 120–134.

4. Azizov S. Regbi sport turi bo'yicha yoshlar jismoniy tayyorgarligi. Urganch: Sport Pedagogika Markazi. 2021.

5. Lee K., Park, H. Coordination and agility training in youth rugby players. Asian Journal of Sports Medicine, 10(3), 2019. 85–93.



Termiz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat va san'at fakulteti dekani

S. Choriyev

Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +998 91 580 66 55

Email: s.choriev28@gmail.com

TALABA KURASHCHILAR TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI O'RGATISHDA MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы научно обоснованного планирования предсоревновательных тренировок при обучении студентов-борцов технико-тактическим действиям. В процессе исследования анализируются особенности организации тренировочного процесса в период подготовки к соревнованиям, выявление технико-тактических проблем и пути их устранения. Также обоснована значимость координации тренировочного процесса и применения современных методов обучения для совершенствования технико-тактических действий борцов.

Ключевые слова: соревнования, планирование, студенты, технико-тактические проблемы, координация, методы обучения.

Annotation

Mazkur maqolada talaba kurashchilarga texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida musobaqalarga tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, texnik-taktik muammolari aniqlash hamda ularni bartaraf etish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, kurashchilarning texnik va taktik harakatlarini takomillashtirishda mashg'ulotlarni muvofiqlashtirish hamda zamonaviy o'rgatish uslublaridan foydalanishning ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: musobaqalar, rejalashtirish, talabalar, texnik-taktik muammolar, muvofiqlashtirish, o'rgatish uslublari.

This article discusses the issues of scientifically based planning of pre-competition training in teaching technical and tactical actions to student wrestlers. The study analyzes the organization of the training process during the preparation period for competitions, the identification of technical and tactical problems, and the ways to solve them. In addition, the importance of coordinating training sessions and applying modern teaching methods to improve the technical and tactical performance of wrestlers is scientifically substantiated.

Keywords: competitions, planning, students, technical and tactical problems, coordination, teaching methods.

Kirish. Talaba kurashchilarning o'quv-mashg'ulot guruhida musobaqalarni to'g'ri va ilmiy asoslangan holda rejalashtirish sportchilarning texnik, jismoniy hamda psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqa faoliyati mashg'ulot jarayonining mantiqiy davomi bo'lib, sportchining egallagan bilim va ko'nikmalarini real sharoitda sinab ko'rish, o'z imkoniyatlarini baholash hamda keyingi mashg'ulotlar yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Shu sababli musobaqalarni rejalashtirish samaradorligi sport tayyorgarligi jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot guruhida musobaqalarni rejalashtirishda sportchilarning tayyorgarlik darajasi, talaba xususiyatlari, sport staji va

jismoniy holati asosiy mezon sifatida qaraladi. Ushbu bosqichda musobaqalarning asosiy maqsadi yuqori natijaga erishishdan ko'ra, sportchilarda musobaqaviy tajriba, texnik barqarorlik va psixologik moslashuvni shakllantirishdan iborat bo'ladi. Shu bois, musobaqalar soni va ularning darajasi qat'iy nazorat ostida, bosqichma-bosqich oshirib borilishi lozim.

Musobaqalarni rejalashtirish samaradorligi, avvalo, musobaqa turlarining to'g'ri tanlanishi bilan belgilanadi. O'quv-mashg'ulot guruhida, odatda, nazorat va saralash musobaqalariga ustuvorlik beriladi. Nazorat musobaqalari sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashga xizmat qilsa, saralash musobaqalari ularni musobaqaviy sharoitga



moslashtiradi va raqib bilan kurashishda taktik fikrlashni rivojlantiradi. Asosiy va bosh musobaqalar esa cheklangan miqdorda, sportchining tayyorgarligi yetarli bo'lgan hollardagina rejalashtiriladi.

Musobaqalarni rejalashtirish jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari o'rtasidagi muvozanatni saqlash muhim hisoblanadi. Haddan tashqari ko'p musobaqalarda qatnashish sportchilarda jismoniy charchoq, psixologik zo'riqish va jarohatlanish xavfini oshiradi. Aksincha, musobaqa tajribasining yetarli bo'lmashligi sportchilarning real kurash sharoitlariga moslashuvini sekinlashtiradi. Shu

sababli musobaqalar yil davomida teng taqsimlanib, har bir musobaqadan so'ng tiklanish va tahlil jarayoni rejalashtirilishi zarur. Musobaqalarni rejalashtirish samaradorligini oshirishda musobaqadan oldingi va keyingi tahlil muhim o'rin tutadi. Musobaqa natijalari, sportchining texnik xatolari, taktik qarorlari va psixologik holati murabbiy tomonidan batafsil o'rganilib, keyingi mashg'ulot rejalari tegishli tuzatishlar kiritiladi. Bu jarayon mashg'ulotlarni individuallashtirishga, sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga hamda musobaqaviy samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.



1-rasm. Talaba kurashchilarning bir haftalik mashg'ulot rejasi

Texnik tayyorgarlik mashqlari.

Chalg'ituvchi harakatlar bilan birinchi yoki ikkinchi usulga kirib chiqish (10 daqiqa).

Usullarni bajarish texnikasini takomillashtirish: 5 daqiqa davomida o'ng va chap tomonga 10 martadan takrorlash.

2. Taktik tayyorgarlik mashqlari

Sheriklarni almashtirib, usullarga kirib chiqish.

Raqib qarshilgisiz navbat bilan usullarga kirib chiqish. Raqib qarshilgisiz xohlagan usulni bajarish (10 daqiqa, 2-3 daqiqa dam olish).

3. Maxsus texnik-taktik mashqlar.

Maxsus rezinada xohlagan usulni o'ng tomonga takrorlash. Ushlash holatida oyoq va qo'l harakatlari uyg'unligini mashq qilish.

4. Jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

Oyoqlar yordamida raqibni muvozanatdan chiqarish (5 daqiqa).

Ushlash paytida qadamlar, oyoqlar harakati va raqib oyoqlarini nazorat qilish (5 daqiqa).

1-jadval

Talaba kurashchilarning musobaqaga tayyorgarlik jarayonida mashqlar majmuasi

Kun	Mashg'ulot yo'nalishi	Asosiy maqsad	Mashqlar mazmuni	Davomiyligi	Kutilayotgan natija
1-kun	Texnikani bajarish va aldov harakatlari	Birinchi va ikkinchi usullarga tez va ishonchli kirib borish	Chalg'ituvchi (fint) harakatlar orqali birinchi yoki davomiy ikkinchi usulga kirib chiqish mashqlari	10 daqiqa	Hujum boshlashda erkinlik va ishonch ortadi
			Usullarni bajarish texnikasiga qat'iy amal qilgan holda o'ng va chap tomonga 10 martadan takrorlash	5 daqiqa	Texnik aniqlik va simmetrik rivojlanish ta'minlanadi
2-kun	Oyoqlar yordamida hujum	Raqibni muvozanatdan chiqarish va nazorat qilish	Oyoqlar yordamida aldovchi harakatlarni bajarish mashqlari	5 daqiqa	Oyoq harakatlarining faolligi oshadi
			5 daqiqa davomida oyoqlar yordamida raqibni muvozanatdan chiqarish mashqlari	5 daqiqa	Raqibni boshqarish va muvozanatdan chiqarish malakasi rivojlanadi
3-kun	Ushlash va oyoq harakati koordinatsiyasi	Ushlash jarayonida oyoq va qo'l harakatlari uyg'unligini ta'minlash	Ushlash holatida qadamlar harakati, oyoqlarni to'g'ri joylashtirish mashqlari	5 daqiqa	Harakatlar uyg'unligi va muvozanat mustahkamlanadi
			Raqib oyoqlarini 5 daqiqa davomida nazorat qilish mashqlari	5 daqiqa	Parter va tik holatda ustunlik oshadi
4-kun	Maxsus rezinada texnik mashqlar	Individual texnik usulni mustahkamlash	Maxsus rezina yordamida tanlangan usulni o'ng tomondan ko'p marotaba bajarish	6 daqiqa	Usulni bajarish kuchi va tezligi oshadi
5-kun	Qarshiliksiz texnik mashqlar (1-bosqich)	Texnik avtomatizmni shakllantirish	Raqib qarshilgisiz xohlagan usulga kirib chiqish	6 daqiqa	Texnik harakatlar erkinlashadi
			Raqib qarshilgisiz navbat bilan turli usullarga kirib chiqish	6 daqiqa	Kombinatsion fikrlash rivojlanadi
6-kun	Qarshiliksiz texnik mashqlar (2-bosqich)	Texnik barqarorlikni oshirish	Raqib qarshilgisiz xohlagan usulga 10 daqiqa davomida kirib chiqish	10 daqiqa	Texnik chidamlilik oshadi
			2-3 daqiqa tiklanish (dam olish)	3 daqiqa	Charchoqni boshqarish ko'nikmasi shakllanadi
7-kun	Sheriklarni almashtirib mashq qilish	Turli raqiblarga moslashish	Sheriklarni tez-tez almashtirgan holda texnik usullarga kirib chiqish	10 daqiqa	Raqib turiga moslashish va psixologik tayyorgarlik oshadi



Talaba kurashchilarning musobaqa oldi haftalik mikrosikl mashg'ulotlari tavsifi. Texnikani bajarish va aldovchi harakatlari.

Birinchi kuni mashg'ulotlar sportchining hujumni boshlashdagi faolligini oshirishga qaratiladi. Mashg'ulot davomida chalg'ituvchi (fint) harakatlar orqali birinchi yoki davomiy ikkinchi texnik usullarga tez va ishonchli kirib chiqish mashqlari 10 daqiqa davomida bajariladi. Shundan so'ng texnik usullarni bajarish qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda, o'ng va chap tomonga 10 martadan takrorlash mashqlari amalga oshiriladi. Natijada hujumni boshlashda erkinlik, ishonch va texnik aniqlik ortadi.

Oyoqlar yordamida hujum qilish.

Ikkinchi kun mashg'ulotlari oyoqlar yordamida hujum qilish orqali raqibni muvozanatdan chiqarish va nazorat qilishga yo'naltiriladi. Avval oyoqlar yordamida aldovchi harakatlar 5 daqiqa davomida bajariladi. Keyingi bosqichda esa yana 5 daqiqa davomida oyoqlar orqali raqibni muvozanatdan chiqarish mashqlari amalga oshiriladi. Ushbu mashg'ulotlar natijasida oyoq harakatlarining faolligi oshadi hamda raqibni boshqarish ko'nikmalari rivojlanadi.

Ushlash va oyoq harakati koordinatsiyasi.

Uchinchi kunning asosiy maqsadi ushlash jarayonida qo'l va oyoq harakatlarining uyg'unligini ta'minlashdan iborat. Mashg'ulot davomida ushlash holatida qadam tashlash, oyoqlarni to'g'ri joylashtirish mashqlari 5 daqiqa davomida bajariladi. Shundan so'ng raqibning oyoqlarini 5 daqiqa davomida nazorat qilish mashqlari amalga oshiriladi. Natijada harakatlar muvofiqligi oshib, tik va parter holatida ustunlikka erishish imkoniyati kuchayadi.

Maxsus rezina yordamida bajariladigan texnik mashqlar.

To'rtinchi kun mashg'ulotlari sportchining individual texnik usulini mustahkamlashga qaratiladi. Maxsus rezina yordamida tanlangan texnik usul o'ng tomondan ko'p marotaba 6 daqiqa davomida bajariladi. Ushbu mashqlar usulni bajarishdagi kuch, tezlik va barqarorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Qarshiliksiz bajariladigan texnik mashqlar (1-bosqich).

Beshinchi kun texnik avtomatizmni shakllantirishga yo'naltiriladi. Avval raqib qarshiligisiz xohlagan texnik usulga 6 daqiqa davomida erkin kirib chiqish mashqlari bajariladi. Keyin esa qarshiliksiz holatda turli texnik usullarga navbat bilan kirib chiqish mashqlari 6 daqiqa davom ettiriladi. Natijada texnik harakatlar erkinlashib, kombinatsion fikrlash rivojlanadi.

Qarshiliksiz bajariladigan texnik mashqlar (2-bosqich).

Oltinchi kun mashg'ulotlarida texnik barqarorlikni oshirish asosiy vazifa hisoblanadi. Raqib qarshiligisiz xohlagan texnik usulga 10 daqiqa davomida uzluksiz kirib chiqish mashqlari bajariladi. Shundan so'ng 2-3 daqiqa tiklanish (dam olish) vaqti ajratiladi. Bu mashg'ulotlar texnik chidamlilikni oshiradi hamda charchoqni to'g'ri boshqarish ko'nikmasini shakllantiradi.

Sheriklarni almashtirib mashq bajarish.

Yettinchi kun mashg'ulotlari turli vazn toifadagi raqiblarga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga qaratiladi. Mashg'ulot davomida sheriklarni tez-tez almashtirgan holda texnik usullarga 10 daqiqa davomida kirib chiqish mashqlari bajariladi. Natijada sportchining raqib turiga moslashish qobiliyati, texnik barqarorligi va psixologik tayyorgarligi oshadi.

Xulosa qilib aytganda talaba kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligining haftalik mikrosikli sportchining texnik-taktik mahoratini yuqori darajaga yetkazishga xizmat qiladi. Ushbu mikrosikl mazmuni ketma-ketlik va tizimlilik tamoyillari asosida tuzilib, texnik usullarga kirish, aldov harakatlari, oyoqlar yordamida hujum qilish, muvozanatni boshqarish hamda ushlash jarayonidagi koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan. Mashg'ulotlar davomida qarshiliksiz sharoitda texnik usullarni takroriy bajarish orqali harakatlar avtomatizm darajasiga yetkaziladi. Maxsus rezina va sheriklarni almashtirib bajariladigan mashqlar esa sportchining individual texnik uslubi, kuch-tezlik sifati va raqib turiga moslashish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar davomiyligining aniq me'yorlanganligi sportchining charchash darajasini nazorat qilish va tiklanish jarayonini samarali tashkil etishga imkon beradi.

Mazkur haftalik mikrosikl sportchini real musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib, texnik barqarorlik, kombinatsion fikrlash va psixologik tayyorgarlikni mustahkamlaydi. Natijada sportchi musobaqa jarayonida texnik usullarni ishonch bilan qo'llay oladigan, raqib harakatlariga tez moslashadigan hamda yuqori natija ko'rsatishga tayyor holatga keladi.

Bugungi kunda kurash sportida yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, texnik va taktik mahoratining qay darajada shakllanganligiga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, musobaqa oldi tayyorgarlik davrida texnik usullar va harakatlarni samarali nazorat qilish sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Talaba kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik davrida texnik usullar va harakatlarni nazorat qilishning asosiy yo'nalishlari tizimli ravishda yoritib berilgan.



2-rasm. Talaba kurashchilarning musobaqa oldi texnik-taktik tayyorgarlik usullari

Talaba kurashchilarning texnik usullarini takomillashtirish, ularning harakatlarini to'g'ri va samarali bajarilishi mashg'ulotlarining sifatini oshirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishning asosi texnik harakatlarni muntazam ravishda nazorat qilish muhim vositalardan biri hisoblanadi.

Asosiy texnik usullarni takrorlash va mustahkamlash.

Bu bosqichda kurashchilar o'zlarining asosiy texnik harakatlarini muntazam ravishda takrorlaydilar va shu orqali ularni mukammallashtiradilar. Takrorlash harakatlarni avtomatlashtirish, xatolarni kamaytirish va o'yin paytida aniqlikni oshirish uchun muhim hisoblanadi. Shu tariqa asosiy texnika mustahkamlanadi.

Texnik harakatlarni murakkablashtirish va kombinatsion tayyorgarlik.

Bu bosqichda kurashchilarga individual harakatlar emas, balki ularning kombinatsiyalarini bajarish o'rgatiladi. Murakkab harakatlar ketma-ketligi va kombinatsiyalari raqibni chalg'itish, taktik ustunlikni qo'lga kiritish uchun juda muhimdir. Bu tayyorgarlik musobaqa sharoitlariga yaqin bo'ladi.

Qarshi usullar (kontratak) bo'yicha tayyorgarlik.

Kurashda faqat hujum qilish emas, balki raqib hujumiga qarshi samarali kontratak qilish ham muhimdir.

Muvozanat va harakat barqarorligini saqlash texnikasi.

Kurashchilar uchun muvozanatni saqlash va harakat barqarorligini yo'qotmaslik juda

muhimdir. Bu yo'nalishda harakat va pozitsiyalarni boshqarish, oyoq ishlari va tana muvozanatini saqlash texnikasi o'rgatiladi. Bu holat musobaqada tez va aniq harakat qilish imkonini beradi.

Musobaqa holatiga mos texnik model mashg'ulotlari.

Bu bosqichda tayyorgarlik haqiqiy musobaqa sharoitlariga yaqinlashtiriladi. Raqib, vaqt va holat o'zgarganida texnik harakatlarni qanday moslashtirish o'rgatiladi. Mashg'ulotlar musobaqadagi real vaziyatlarni taqlid qilgan holda tashkil qilinadi.

Maxsus vaziyatli (situation) texnik mashg'ulotlar.

Bu mashg'ulotlarda murakkab va noan'anaviy vaziyatlarda qanday texnik yechimlar topish ko'nikmasi shakllantiriladi. Raqibning g'ayrioddiy harakatlariga moslashish va yangi taktika ishlab chiqish uchun maxsus holatlar ustida ishlanadi.

Individual texnik uslublarni takomillashtirish.

Har bir kurashchining o'ziga xos texnik xususiyatlari va uslublari bo'ladi. Bu bosqichda sportchining individual kuchli tomonlari aniqlanib, ularni yanada takomillashtirishga e'tibor qaratiladi. Bu yakuniy natijani oshirish uchun zarur bo'lgan yo'nalishdir.

Texnik-taktik integratsiya tayyorgarligi.

Texnik harakatlar bilan taktik fikrlash va qaror qabul qilish birlashtiriladi. Bu bosqichda kurashchilar o'z texnik imkoniyatlarini musobaqa taktikasiga moslab ishlatishni o'rganadilar. Bu yuqori darajadagi tayyorgarlik bo'lib, muvaffaqiyat kalitidir.

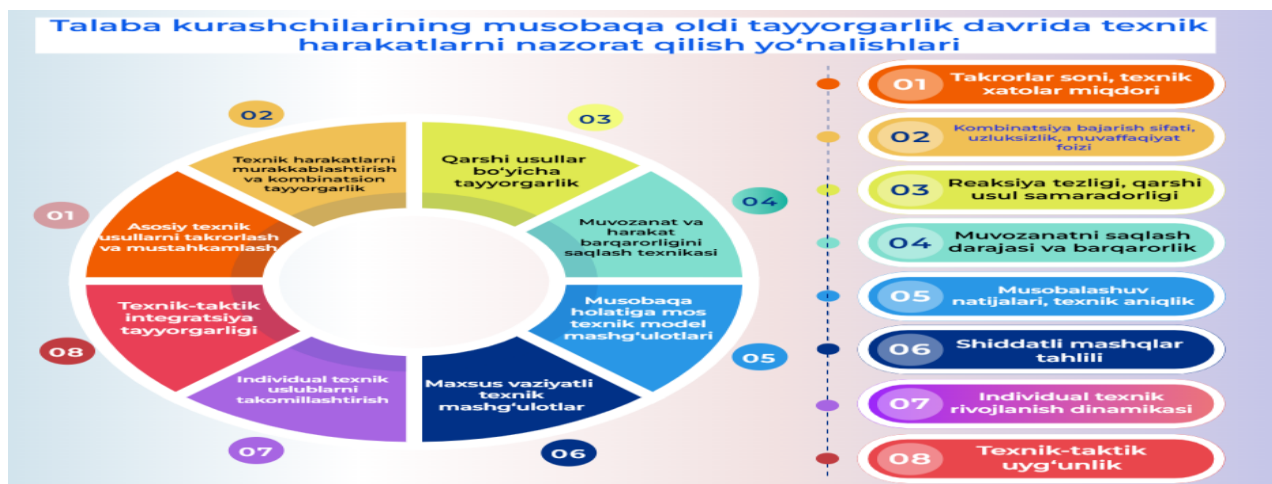


Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida asosiy texnik usullarni takrorlash va mustahkamlashdan boshlab, murakkab kombinatsion harakatlar, qarshi usullar, muvozanatni saqlash, vaziyatli mashg'ulotlar hamda texnik-taktik integratsiyagacha bo'lgan barcha bosqichlar o'zaro uzviy bog'liq holda amalga oshiriladi. Har bir bosqich keyingi darajaga tayyorgarlikni mustahkamlab, sportchining nafaqat texnik mahoratini, balki jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarligini ham rivojlantiradi.

Texnik harakatlarni monitoring qilish orqali aniqlangan kamchiliklar mashg'ulot jarayonida tezkor tuzatilib boriladi, bu esa individual yondashuvni ta'minlashga xizmat qiladi. Natijada har bir sportchining shaxsiy texnik uslubi takomillashib, uning umumiy va maxsus ko'rsatkichlari barqaror ravishda oshib boradi.

Ayniqsa, musobaqa sharoitiga moslashtirilgan mashg'ulotlar sportchilarning real bahs vaziyatlariga moslashuvchanligini kuchaytiradi.

Shuningdek, texnik va taktik tayyorgarlikning integratsiyalashuvi sportchilarda tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan anglash va samarali javob qaytarish qobiliyatlarini shakllantiradi. Bu esa musobaqa jarayonida o'yin sifatining oshishiga, texnik xatolarning kamayishiga va g'alaba qozonish ehtimolining sezilarli darajada ortishiga olib keladi. Umuman olganda, texnik harakatlarni samarali nazorat qilishga asoslangan tizimli yondashuv O'zbekiston talaba kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish imkonini berib, sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi hamda milliy kurash sportining rivojlanishiga munosib hissa qo'shadi



3-rasm. Talaba kurashchilarni mashg'ulotlar jarayonida nazorat qilib borish maqsadga muvofiqdir

2-jadval

Talaba kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik davrida texnik harakatlarni nazorat qilish yo'nalishlari

T.r	Tayyorlov yo'nalishi	Mazmuni (ilmiy izoh)	Nazorat va baholash usullari
1	Asosiy texnik usullarni takrorlash va mustahkamlash	Kurashchilarning asosiy texnik harakatlarini avtomatlashtirish, harakat aniqligi va barqarorligini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar amalga oshiriladi	Takrorlar soni, texnik xatolar miqdori, murabbiy kuzatuv
2	Texnik harakatlarni murakkablashtirish va kombinatsion tayyorgarlik	Bir nechta texnik usullarni ketma-ket va uyg'un holda bajarish orqali murakkab vaziyatlarga moslashuv rivojlantiriladi	Kombinatsiya bajarish sifati, uzluksizlik, muvaffaqiyat foizi
3	Qarshi usullar (kontratak) bo'yicha tayyorgarlik	Raqib hujumiga qarshi tezkor va samarali texnik javob berish ko'nikmalari shakllantiriladi	Reaksiya tezligi, qarshi usul samaradorligi
4	Muvozanat va harakat barqarorligini saqlash texnikasi	Kurash davomida tana muvozanatini yo'qotmaslik, barqaror holatda texnik usullarni bajarish rivojlantiriladi	Muvozanatni saqlash darajasi va barqarorlik
5	Musobaqa holatiga mos texnik model mashg'ulotlari	Mashg'ulotlar real musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilib, texnik harakatlar model asosida bajariladi	Musobaqalashuv natijalari, texnik aniqlik
6	Maxsus vaziyatli (situation) texnik mashg'ulotlar	Noan'anaviy va murakkab vaziyatlarda to'g'ri texnik qaror qabul qilish qobiliyati shakllantiriladi	Shiddatli mashqlar tahlili
7	Individual texnik uslublarni takomillashtirish	Har bir kurashchining individual texnik xususiyatlarini rivojlantirish va kuchli tomonlarini oshirish	Individual texnik rivojlanish dinamikasi
8	Texnik-taktik integratsiya tayyorgarligi	Texnik harakatlarni taktik fikrlash bilan uyg'unlashtirish orqali musobaqa samaradorligi oshiriladi	Texnik-taktik uyg'unlik



Izoh: Talaba kurashchilarning musobaqaga tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni nazorat qilish.

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlar talaba kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida texnik harakatlarni nazorat qilish va takomillashtirishga qaratilgan asosiy tayyorlov yo'nalishlarini qamrab olingan. Birinchi yo'nalishda asosiy texnik usullarni takrorlash va mustahkamlashda alohida e'tibor qaratilib, bu jarayonda kurashchilarning asosiy texnik harakatlarini avtomatlashtirish, harakat aniqligi va barqarorligini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar amalga oshiriladi.

Ikkinchi yo'nalishda texnik harakatlarni murakkablashtirish va kombinatsion tayyorgarlikni rivojlantirish maqsad qilib olinadi. Bu jarayonda bir nechta texnik usullarni ketma-ket va o'zaro uyg'un holda bajarish orqali sportchilarning murakkab vaziyatlarga moslashuvchanligi shakllantiriladi.

Uchinchi yo'nalish raqib hujumiga qarshi samarali harakat qilishga qaratilgan bo'lib, qarshi usullar (kontratak) bo'yicha tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Ushbu bosqichda kurashchilarda tezkor reaksiya va raqib harakatlariga o'z vaqtida hamda samarali texnik javob berish ko'nikmalari shakllantiriladi. Nazorat jarayonida reaksiya tezligi va qarshi usullarning samaradorligi asosiy baholash mezonlari sifatida qo'llaniladi.

To'rtinchi yo'nalishda muvozanat va harakat barqarorligini saqlash texnikasini rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Kurash davomida tana muvozanatini yo'qotmaslik va barqaror holatda texnik usullarni bajarish sportchining yuqori natijalarga erishishida muhim ahamiyatga ega. Ushbu bosqichda muvozanatni saqlash darajasi va harakat barqarorligi maxsus testlar orqali nazorat qilingan.

Beshinchi yo'nalishda musobaqa holatiga mos texnik model mashg'ulotlari tashkil etilib, mashg'ulot jarayoni real musobaqa sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtiriladi. Texnik harakatlar oldindan ishlab chiqilgan model asosida bajarilib, sportchilarning musobaqaviy tayyorgarligi baholanadi. Bu bosqichda musobalashuv natijalari va texnik harakatlarning aniqligi asosiy nazorat mezonlari hisoblanadi.

Oltinchi yo'nalish maxsus vaziyatli texnik mashg'ulotlarni o'z ichiga olib, noan'anaviy va murakkab holatlarda to'g'ri texnik qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu jarayonda shiddatli mashqlar tahlil qilinib, sportchilarning vaziyatga moslashuv darajasi baholangan.

Yettinchi yo'nalishda individual texnik uslublarni takomillashtirish asosiy vazifa sifatida belgilanadi. Har bir kurashchining o'ziga xos texnik xususiyatlari va kuchli tomonlarini aniqlash hamda ularni yanada rivojlantirish orqali sportchining individual samaradorligi oshiriladi. Bu bosqichda individual texnik rivojlanish dinamikasi monitoring qilingan.

Sakkizinchi, yakuniy yo'nalishda esa texnik-taktik integratsiya tayyorgarligi amalga oshiriladi. Texnik harakatlarni taktik fikrlash bilan uyg'unlashtirish orqali sportchining musobaqadagi umumiy samaradorligi oshiriladi. Ushbu bosqichda texnik va taktik harakatlarning uyg'unligi asosiy baholash mezonlari sifatida ko'rishimiz mumkin.

Xulosa qilib aytganda, O'zbekiston talaba kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida texnik harakatlarni samarali nazorat qilish va ularni izchil takomillashtirish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omil hisoblanadi. Texnik tayyorgarlikni nazorat qilishga asoslangan tizimli yondashuv har bir mashg'ulot bosqichining mazmunan puxta rejalashtirilishini ta'minlab, sportchining tayyorgarlik darajasini bosqichma-bosqich oshirish imkonini beradi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Т, 2005. – 34 б.
2. Акбаров А. Спортда математик таҳлил усуллари. Ўқув кўлланма. ЎзДЖТСУ нашриёти, 2020. - 228 б.
3. Боймуродов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги. / Пед.фан.номзодлик дисс.автореф., Т., 2009. – 25 б.
4. Волков Л.П. Теория методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Селевич В.А. Методика начального обучения защитным тактико – техническим действиям в дзюдо//Уче.пособ.-Перм. Федерация дзюдо перьмской.
6. Гойхман М.Б. Содержание и последовательность преподавания базовой техники дзюдо на тренерском факультете. Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: 2003. - 18 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие - М.: Академия, 2002. – 264 с.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

