

**ERKIN KURASHDA SPORTCHILARNING HUJUM VA XIMOYA DARAJASINI ANIQLASH ASOSIDA MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYALARI**

*Shagiyev Ildus Ilyasovich,  
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi  
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

*Annotatsiya: Maskur maqolada Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi erkin kurash bo'limida o'quv-mashg'ulot guruhidagi erkin kurashchilarni hujum va ximoya darajasini aniqlash asosida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish texnologiyalari bo'yicha tavsiyalar berilgan va tadqiqot natijalari keltirilgan.*

*Kalit so'zlar: Erkin kurash, hujum, ximoya, musobaqa, meyorlash, sport turlari, komponentlar, texnologiyalar.*

**ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ АТАКИ И ЗАЩИТЫ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

*Шагиев Ильдус Ильясович,  
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта  
Узбекистан, г. Чирчик*

*Аннотация: В статье представлены рекомендации по технологиям повышения эффективности соревновательной деятельности на основе определения уровня атаки и защиты борцов вольного стиля в учебно-тренировочной группе отделения вольной борьбы Чирчикского центра олимпийской и паралимпийской спортивной подготовки и представлены результаты исследования.*

*Ключевые слова: Вольная борьба, атаки, защиты, соревнования, эталон, виды спорта, компоненты, технология.*

**TECHNOLOGY OF INCREASING THE EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY ON THE BASIS OF DETERMINING THE LEVEL OF ATTACK AND PROTECTION OF ATHLETES IN FREESTYLE WRESTLING**

*Shagiyev Ildus Ilyasovich,  
Uzbek State University of Physical Culture and Sport  
Uzbekistan, Chirchiq*

*Abstract: The article presents recommendations on technologies for improving the efficiency of competitive activity based on determining the level of attack and defense of freestyle wrestlers in the training group of the freestyle wrestling department of the Chirchik Center for Olympic and Paralympic sports training and presents the results of the study.*

*Keywords: Freestyle wrestling, general strength, special strength, competition, standardization, sports, components, attack, protection.*

Dolzarblygi. Respublikamizda o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ayniqsa jismoniy salomatligini saqlash va mustahkamlash, Vatan mudofaasi va mehnat faoliyatiga tayyorlash jismoniy sifatlarni tarbiyalash ustuvor muammolari biri sifatida e'tirof etiladi.

Sport faoliyati jarayonida, turmushda kuch va kuch chidamkorligi eng ko'p ahamiyatga ega. Kuchning bu turlari ruyobga chiqishi bilan inson xar qadamda tuqnash keladi (masalan: Dzyudo, Sambo, Yunon-rum va Erkin kurash hamda kurash turlarini barchasida, ogir atletikada, va boshqalar) maksimal kuchni mushaklar kisqarishlarining yuqori tezligi bilan birga qo'shib olib borishda (uloqtirish, greble va boshqalar) bajarilishi vaqtida foydalaniladi. Insonni absolyut va nisbiy kuchni farqlash kerak. Ya'ni shaxsiy og'irligining 1 kg ga to'g'ri keladigan kuchni miqdori u tayyorgarligi bir xilda bo'lgan, ammo xar xil og'irlikdagi atletikachilarning kuchlarini taqqoslash uchun aniqlanadi.

Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Sportchilarimizning xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki fikrimiz dalilidir. Mamlakatimizda ta'lim tizimini

takomillashtirish, vatan ravnaqini ta'minlaydigan, yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda. Bu borada muhim qadamlardan biri O'zbekistonda ilk bor «Kadrlar tayyorlash bo'yicha milliy dastur» hamda «Ta'lim to'g'risida»gi qonunning qabul qilinishi katta ahamiyatga ega. Kurashchilarining texnik tayyorgarligida yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish uslubiyatini tadbiiq etish.

So'nggi yillarda respublikada jismoniy tarbiya va sport sohalarini yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, sport sohasidagi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish maqsadida 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida, 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5281-sonli "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi qarorlari imzolandi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Adabiyotlarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki hujum va ximoya darajasini aniqlash va sport mashg'ulotlarini talab darajasida o'tkazish ayniqsa iqtidorli yoshlarni tanlash va ularni sport tugaraklariga jalb etishda samarali usullardan foydalanib o'rgatishda jismoniy madaniyat talim tarbiyasini zamonaviy muommalarni yechimlariga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar chuqur olib borilmoqda. Shuningdek mazkur soha bo'yicha o'quv uslubiy qo'llanmalar juda kam uchraydi.

Erkin kurash yoshlarni barkamol shaxs qilib tarbiyalashdagi ahamiyati va mohiyatining yuqoriligi, salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, yoshlarni barkamol qilib tarbiyalashda erkin kurash sport turining asosiy tamonlari, o'ziga xos vositalari va tamoyillari, o'zaro uzviy bog'lanib borishni aytib o'tish joiz. Shu tamonlar, vositalar va tamoyillar orqali sportning har bir turida muayyan fazilatlar kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo'ladi.

Mamlakatimizdagi ko'plab olimlarning adabiyotlarida bu mavzu muammolari bo'yicha ishlar amalga oshirilgan. Bulardan qo'yidagi adabiyotlarni aytish mumkin. N.A.Tastanovning "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" darsligi, F.A.Kerimovning "Sportda ilmiy tadqiqotlar" darsligi, Z.A.Bakiyev "Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanmasi, Sh.A.Abdullayev "Erkin kurash bo'yicha sport pedagogik maxoratni oshirish" kabi adabiyotlarda ham mana shu boradagi fikr va mulohazalar berilgan.

Chet el olimlardan V.M.Zasiorskiy, A.D.Novikov, L.P.Matveyev, V.N.Platonov, N.G.Ozolin, I.I.Alixanov, P.F.Matrushak kabi olimlar erkin kurashchilar rivojlantirish to'g'risida bir qancha tadqiqotlar o'tkazib maxsus adabiyotlarda fikr va mulohazalar aytib o'tilgan.

Tadqiqot maqsadi. Erkin kurashda sportchilarning hujum va ximoya darajasini aniqlash va musobaqa samaradorligini oshirish.

Tadqiqot vazifalari: Erkin kurashda sportchilarning xujum va ximoya darajasini aniqlash asosida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish texnologiyalari aniqlash;

Tadqiqot usullari ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili, pedagogik kuzatuv, matematik statistik usullar.

Tadqiqotning tashkil qilinishi.

Erkin kurashchilarda mashg'ulot yuklamalarini me'yordash va samaradorligini oshirish omillarini aniqlash;

Erkin kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni nazorat va tahlil qilish;

Ish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilindi:

1. Kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni o'rganish.

2. Kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda multimedion va slaydlardan foydalanish uslubiyatini ishlab chiqish.

3. Kurashchilarining texnik tayyorgarligida yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish uslubiyatini tajriba orqali asoslab berish.

Himoya – hujumni amalga oshiruvchining bajarayotgan usulini xujumni qabul qiluvchi tomonidan to'xtatib qolishga qaratilgan texnik harakat.

Kurashchilarning texnikasini namoyon qilish darajasining pedagogik nazorati uslubiyatini ishlab chiqilishi va amaliyotga tadbiiq etilishi sportchilarni musobaqa jarayonidagi

harakatlar samaradorligini oshiradi, hamda jismoniy tayergarlik ko'rsatkichlariga nisbatan o'zining texnik harakatlari natijalari haqida axborot olish sharoitlarida ancha yuqori bo'ladi.

Kurashchilarni texnikasini namoyon qilishi darajasini pedagogik nazorat qilib borish uchun barqaror hamda axborotli testlar majmui belgilandi, ushbu testlarning me'yoriy qiymatlari aniqlandi.

Kurashchilarni texnik xarakterlarga o'rgatishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish asosida trenirovka nagruzkalarini boshqarish uslubiyati ishlab chiqildi va tajribada asoslab berildi.

Bajarilayotgan tadqiqot ishini amalga oshirish uchun qo'yilgan vazifalarni hal qilishda quyidagi tadqiqot uslublari qo'llanildi. Adabiyotlar va davriy nashriyotda chop etilgan materiallarni umumlashtirish va tahlil qilish;

pedagogik kuzatish;

Pedagogik testlar;

pedagogik tadqiqot;

matematik – statistika uslublari.

Tadqiqotning birinchi bosqichida (2022 – yilning dekabr oyigacha) ilmiy – uslubiy adabiyotlar va davriy nashriyotda chop etilgan materiallar umumlashtirildi va tahlil qilindi.

Ikkinchi bosqichi asosiy pedagogik tadqiqotda erkin kurashchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlik hamda hujum va ximoya darajasini rivojlantirish maqsadida o'quv – mashg'ulot va musobaqa jarayonlari 2022 – yil sentabr oyidan 2022 – yil dekabr oyigacha Chirchiq olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazida o'tkazildi. Tadqiqot maqsadlaridan kelib chiqqan holda tajriba va nazorat guruhlarini tashkil etildi. Erkin kurashchilarning 12 nafaridan tajriba guruhi, 12 nafaridan nazorat guruhi tashkil etildi.

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tajriba testlari

| № | Nazorat test mashqlari        | Nazorat guruxi |      | Tajriba guruxi |      | t <sub>sr</sub> | R     |
|---|-------------------------------|----------------|------|----------------|------|-----------------|-------|
|   |                               | $\sigma$       | V%   | $\sigma$       | V%   |                 |       |
| 1 | Hujum uchun o'rtacha ball     | 3,2            | 0,60 | 3,3            | 0,65 | 0,9             | >0,05 |
| 2 | Hujum oralig'i                | 20,61          | 1,41 | 19,81          | 1,52 | 0,75            | >0,05 |
| 3 | Hujum samaradorligi           | 0,54           | 0,08 | 0,55           | 0,07 | 1,1             | >0,05 |
| 4 | Himoya samaradorligi          | 0,57           | 0,09 | 0,58           | 0,08 | 0,79            | >0,05 |
| 5 | Muvaffaqiyatli hujum oralig'i | 26,2           | 1,32 | 25,5           | 1,29 | 1,26            | >0,05 |

1-jadval

Tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tajriba testlari

| t № | Nazorat test mashqlari        | Nazorat guruxi |      | Tajriba guruxi |      | t <sub>sr</sub> | R     |
|-----|-------------------------------|----------------|------|----------------|------|-----------------|-------|
|     |                               | $\sigma$       | V%   | $\sigma$       | V%   |                 |       |
| 1   | Hujum uchun o'rtacha ball     | 4,3            | 0,80 | 3,8            | 0,70 | 1,1             | <0,05 |
| 2   | Hujum oralig'i                | 17,61          | 0,6  | 18,65          | 0,7  | 0,42            | <0,05 |
| 3   | Hujum samaradorligi           | 0,68           | 0,05 | 0,61           | 0,06 | 1,1             | <0,05 |
| 4   | Himoya samaradorligi          | 0,69           | 0,04 | 0,60           | 0,07 | 0,79            | <0,05 |
| 5   | Muvaffaqiyatli hujum oralig'i | 22,4           | 1,15 | 24,5           | 1,29 | 1,26            | <0,05 |

2-jadval

Adabiyotlar tahlili va ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish shuni ko'rsatdiki, hozirga qadar kurashchilarining texnik tayyorgarligida yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish uslubiyati yetarlicha ilmiy asoslab berilmagan.

Kurashchi faoliyatida texnik harakatlarini namoyon qilish darajasini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida nazorat qilish ustivor masalalar qatoriga mansub bo'lib, ushbu jarayonni samarali effektiv vosita va usullar asosida tashkil etish, sportchi mahoratining tez o'sishiga xizmat qiladi.

Olib borilgan tadqiqotlar natijasida kurashchilar texnik harakatlarini tezkor, joriy va bosqichli pedagogik nazorat qilish asosida ularning mashg'ulot jarayonlarini tezkor, joriy hamda bosqichli boshqarish uslubiyatini asoslab berildi.

Muskullar ishtirokida bajariladigan ish yurak-tomir va nafas olish tizimlarining ancha aktivlashuvi bilan bog'lik emas. Bunday ishda charchoqning sababi, aftidan, nerv-muskul apparatining xarakat bajarilishini bevosita ta'minlaydigan zvenolarda aks ettirilgan.

Faoliyat turlarining spetsifikasiga qarab charchoqning bir necha tiplari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (xis-tuyg'u organlariga tushadigan yuklama bilan bog'liq), emo-tsional va jismoniy charchoqdan iborat bo'ladi. Xar qanday faoliyatda charchoqning aytib o'tilgan barcha tiplarining komponentlari ishtirok etsada, jismoniy tarbiya sohasi uchun muskul faoliyati tufayli xosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga egadir. Bundan buyon gap charchoqning mana shu tipiga nisbatan bo'ladigan chidamlilik xaqida boradi.

Kishi faoliyatining, belgilangan intensivligini qachongacha saqlay olishini kursatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan intensivlikda bajarilishi aniqlanadi.

Gavda muskullarining 2/3 qismidan ko'prog'i qatnashadigan ishda, odatda, energiya ko'p sarf bo'ladi. Bu energetik metabolismm tizimlariga, jumladan, nafas olish va qon aylanish organlariga katta talablar kuyadi. Ko'pincha organizmning aynan mana shu tizimlari funktsional imkoniyatlarining yetarlicha bo'lmasligi ish qobiliyatini cheklab qo'yadi. Shuning uchun ma'lum bir joydagi mashklarda ko'rsatiladigan chidamlilik barcha muskullarga ta'sir etadigan mashqlardagi yuksak chidamlilikdan dalolat bermaydi. Inson organizmning jismoniy fazilatlarini tarbiyalashda bu kishilarning xolati ancha o'zgarganligini ko'rish mumkin. Bu o'zgarishni mimika muskullari kuchlanishida, ter paydo bulishida ko'rish mumkin. Ayni vaqtda uning organizmida bir muncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar xam ro'y beradi.

Xulosa. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish hamda amaliyotda erkin kurashchilarning tayyorgarligi jarayonini kuzatish natijasida olib borilayotgan mashg'ulotlarda aynan musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan taktik harakatlarini rivojlantirishga yetarli darajada e'tibor berilmasligi hamda tayyorgarlik davrining bosqichlarida mana shunday harakatlarga oid metodik jihatdan yondoshuvning yetishmasligi yosh sportchilarda hujum va himoyadagi taktik harakatlarni rivojlantirishni samarali tashkil etish imkonini bermay kelayotganligi ma'lum bo'ldi.

Erkin kurash mashg'ulotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi shakllangandan so'ng, mashg'ulot jarayonlarini musobaqa usuli orqali tashkil etilishi sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishini hisobga olgan holda nazariy jihatdan musobaqa oldi tayyorgarlik davrida erkin kurashchilarning hujum va himoyadagi taktik tayyorgarligini amalga oshirishda yuqoridagi tavsiya etilgan taktik usullarni musobqa usulidagi mashg'ulotlarda bajarilishi taktik harakatlarni o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish jarayonlari tez va samarali hal etiladi. Yuqoridagi mashqlar to'plamini qo'llashda yosh sportchilarni malakasini, yuklamani qabul qilishini inobatga olish kerak. Bu yoshda asta sekin garmonalagik o'zgarishlar natijasida kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun zamin yaratila boshlaydi. Mashqlarni bir hil uslubda bajarish ham sportchilarni mashg'ulotdan zeriktiradi, shuning uchun maxsus harakatli va sport o'yinlarni bo'lishi maqsadga muvofiq dep hisoblaymiz. Biz bu mashg'ulotlarda qo'llagan mashqlarni erkin kurash va kurash sport turlari to'garaklari hamda sport maktablari o'quv mashg'ulotlarida qo'llashni tavsiya etamiz.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil 24 yanvar.

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5281-sonli "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qarori. 2021 yil 5 noyabr.