



UDK: 796.082.1

Kamoliddin MURODOV,
Oriental universiteti professori, PhD
E-mail: kamoliddinm506@gmail.com

O'zjitsu professori, DSc S.Adilov taqrizi asosida

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR IMPROVING COMPETITIVE PERFORMANCE OF ATHLETES IN WRESTLING THROUGH THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE

Annotation

This article examines the scientific and methodological foundations for improving competitive performance in wrestling through the development of strength endurance. The study analyzes special training means and methods aimed at enhancing strength endurance and determines their influence on athletes' technical and tactical actions as well as competitive activity. The results of the pedagogical experiment indicate that an increase in strength endurance significantly improves competitive performance. The findings of the study can be effectively applied to optimize the training process in wrestling.

Key words: Wrestling, strength endurance, training process, competitive performance, effectiveness.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ ЗА СЧЁТ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Аннотация

В данной статье рассматриваются научно-методические основы повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов в спортивной борьбе за счёт развития силовой выносливости. В ходе исследования проанализированы специальные средства и методы тренировки, направленные на развитие силовой выносливости, а также определено их влияние на технико-тактические действия и активность спортсменов в условиях соревнований. Результаты педагогического эксперимента показали, что повышение уровня силовой выносливости способствует значительному росту эффективности соревновательной деятельности. Полученные данные могут быть использованы для совершенствования тренировочного процесса в спортивной борьбе.

Ключевые слова: Спортивная борьба, силовая выносливость, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, эффективность.

SPORT KURASHIDA SPORTCHILARNING KUCH CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Аннотация

Ushbu maqolada sport kurashida sportchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish orqali musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot vositalari va uslublari tahlil qilinib, ularning sportchilarning texnik-taktik harakatlari hamda musobaqa jarayonidagi faolligiga ta'siri aniqlangan. Tajriba-sinov ishlari natijalari kuch chidamliligi darajasining oshishi musobaqa faoliyati samaradorligini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi. Olingan natijalar sport kurashida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Sport kurashi, kuch chidamliligi, mashg'ulot jarayoni, musobaqa faoliyati, samaradorlik.

Kirish. Bugungi kunda sport kurashi jahon sporti tizimida yuqori raqobat, intensivlik va jismoniy yuklamalar bilan tavsiflanadigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Musobaqa jarayonida sportchilardan yuqori darajadagi texnik-taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda, kuch, tezkorlik, chidamlilik va ularning kompleks namoyon bo'lishi talab etiladi. Ayniqsa, kuch chidamliligi sport kurashida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, u sportchining butun bellashuv davomida samarali texnik harakatlarni saqlab qolishi, raqibga faol bosim o'tkazishi va yakuniy natijaga erishishida muhim omil sanaladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuch chidamliligi yetarli darajada rivojlanmagan sportchilarda bellashuvning ikkinchi yarmida texnik aniqlikning pasayishi, harakatlar tezligining sekinlashuvi va taktik xatolarning ko'payishi kuzatiladi. Bu holat musobaqa faoliyati samaradorligining pasayishiga olib kelib, sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, sport kurashida kuch chidamliligini rivojlantirish

masalasi zamonaviy sport mashg'ulotlari tizimida dolzarb ilmiy-metodik muammolardan biri sifatida qaralmoqda.

Hozirgi vaqtda sport kurashida mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish hamda musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan mashqlarni qo'llashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot texnologiyalari har doim ham musobaqa faoliyati xususiyatlarini to'liq hisobga olmagan holda tashkil etilmoqda. Natijada mashg'ulot jarayoni bilan musobaqa talablari o'rtasida nomutanosiblik yuzaga keladi.

Shu nuqtai nazardan, sportchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish orqali musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda. Kuch chidamliligini maqsadli rivojlantirish sportchining texnik-taktik harakatlarini barqarorlashtiradi, funksional imkoniyatlarini kengaytiradi va

musobaqa davomida yuqori faollikni saqlab qolish imkonini beradi⁵. Mazkur yondashuv sport kurashida tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish, sport natijalarini barqaror oshirish hamda yuqori sport mahoratiga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu sababli ushbu tadqiqot sport kurashida sportchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish orqali musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishning ilmiy-metodik asoslarini asoslashga qaratilgan bo'lib, olingan natijalar mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda keng amaliy ahamiyatga ega.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Sport kurashida sportchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish muammosi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur jismoniy sifat musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu yo'nalishda, xususan, Milliy universitet Sport menejmenti kafedrasida professor-o'qituvchilarining ilmiy ishlari va metodik qarashlari alohida e'tiborga loyiqdir.

Sport menejmenti kafedrasida olimlari o'z ilmiy tadqiqotlarida sport kurashida kuch chidamliligini rivojlantirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, texnik-taktik harakatlar barqarorligini ta'minlash hamda musobaqa jarayonida yuqori faollikni saqlab qolishda muhim omil ekanligini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, kuch chidamliligi yetarli darajada rivojlanmagan sportchilarda jangning so'nggi bosqichlarida harakat samaradorligi pasayadi.

Professor-o'qituvchilarning ilmiy ishlari mashg'ulot jarayonida kuch chidamliligini rivojlantirish umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish asosida tashkil etilishi zarurligi qayd etilgan. Ayniqsa, sport kurashiga xos bo'lgan maxsus mashqlarni qo'llash sportchilarning mushak faoliyati va energiya ta'minoti tizimining moslashuvini yaxshilashi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Shuningdek, Sport menejmenti kafedrasida mutaxassislarining tadqiqotlarida kuch chidamliligini rivojlantirishda mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, individual yondashuvni qo'llash hamda musobaqa davriga moslashtirilgan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish muhimligi ta'kidlangan. Olimlarning fikriga ko'ra, ushbu yondashuv sportchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili davomida Sport menejmenti kafedrasida professor-o'qituvchilari tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlarda kuch chidamliligi nafaqat jismoniy sifat, balki sportchining psixologik barqarorligi va musobaqa jarayonidagi qaror qabul qilish tezligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

O'rganilgan ilmiy manbalar va professor-o'qituvchilar fikrlari shuni ko'rsatadiki, sport kurashida kuch chidamliligini rivojlantirish masalasi dolzarb bo'lib, uni musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish bilan bog'liq holda kompleks ilmiy-metodik asosda o'rganish zarur hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot sport kurashida sportchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish orqali musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishning ilmiy-metodik asoslarini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasiga oid zamonaviy ilmiy yondashuvlar asos qilib olindi hamda tizimli yondashuv tamoyiliga amal qilindi.

Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va pedagogik tajriba metodlaridan foydalanildi. Pedagogik kuzatuv orqali mashg'ulot va musobaqa jarayonida sportchilarning texnik-taktik harakatlari hamda jismoniy faolligi o'rganildi. Kuch chidamliligini baholash sport kurashiga xos maxsus test mashqlari yordamida amalga oshirildi.

Pedagogik tajriba davomida sportchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy dastur asosida olib borildi, tajriba guruhida esa kuch chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashg'ulot texnologiyasi qo'llanildi. Ushbu texnologiya musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlar, takroriy va intervalliy yuklamalar hamda texnik-taktik harakatlar bilan uyg'unlashtirilgan kuch mashqlarini o'z ichiga oldi.

Musobaqa faoliyati samaradorligi sportchilarning faol hujum harakatlari, texnik usullar samaradorligi va musobaqa natijalari asosida baholandi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilinib, kuch chidamliligini maqsadli rivojlantirish musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Tahlil va natijalar. Tadqiqot davomida sportchilarning kuch chidamliligi va musobaqa faoliyati samaradorligi o'rganildi. Tajriba va nazorat guruhlarida mashg'ulotlar yakunida olingan natijalar solishtirildi. Tajriba guruhi sportchilari kuch chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashg'ulot texnologiyasini qo'llash natijasida texnik-taktik harakatlarni bajarish barqarorligi va musobaqa davomida faoliyat darajasi sezilarli darajada oshgani aniqlandi.

Nazorat guruhi sportchilari an'anaviy mashg'ulot dasturida ishlagan bo'lsa-da, ularning kuch chidamliligi va musobaqa faoliyati samaradorligida sezilarli o'zgarish kuzatilmadi. Shu bilan birga, tajriba guruhi sportchilari bellashuv davomida faol hujum harakatlari soni, muvaffaqiyatli texnik usullar samaradorligi va yakuniy natijalari bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori ko'rsatkichlarni namoyon qildi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, kuch chidamliligini maqsadli rivojlantirish musobaqa faoliyatini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi. Bu esa sport kurashida sportchilarning texnik va taktika imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon qilish imkonini beradi. Shu asosda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va samarali musobaqa natijalariga erishish uchun kuch chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan metodik yondashuv muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Sport kurashida sportchilarning kuch chidamliligi ko'rsatkichlari dinamikasi

1-jadval

Tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhlarida kuch chidamliligi ko'rsatkichlarining taqqoslamali tahlili (n=12)

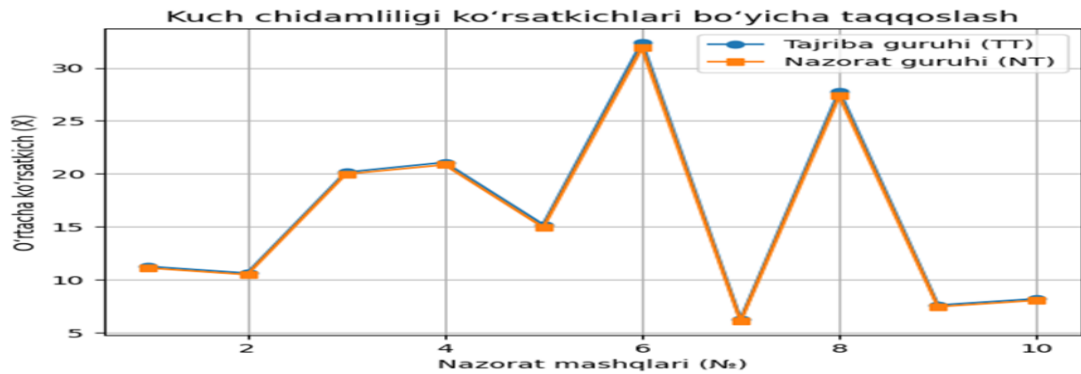
№	Nazorat mashqlari	TG (n=12) \bar{X}_1	σ	V%	NG(n=12) \bar{X}_2	σ	V%	t_s	P
1	Qo'l va belini ushlab beldan oshirib tashlash	11,25	1,31	11,64	11,10	1,29	11,62	0,21	P>0,05
2	Qo'lidan tortib parterga o'tkazish (marta)	10,62	1,28	12,05	10,48	1,25	11,93	0,24	P>0,05
3	Yelkalaridan oshirib tashlash usulini bajarish	20,15	2,71	13,45	19,98	2,65	13,27	0,18	P>0,05

4	Qo'l va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlashni bajarish	21,08	2,68	12,71	20,85	2,60	12,47	0,22	P>0,05
5	Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab zarb bilan yiqitishni bajarish	15,20	2,05	13,48	14,95	2,01	13,45	0,27	P>0,05
6	Qo'lini bo'yinga o'rab tashlashni bajarish	32,40	4,10	12,65	31,90	4,05	12,69	0,29	P>0,05
7	Parterda belini ushlab aylantirib to'ntarishni bajarish	6,25	0,70	11,20	6,10	0,68	11,15	0,31	P>0,05

Izoh: Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida dastlabki ko'rsatkichlar bo'yicha ishonchli farq aniqlanmadi ($P>0,05$). Bu holat guruhlarining boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil ekanligini

ko'rsatadi va keyingi tajriba ishlarini ilmiy asosda olib borish imkonini yaratadi.

Tajriba va nazorat guruhlarida sportchilarning kuch chidamliligi ko'rsatkichlari bo'yicha tahlil natijalari diagrammasi



Diagrammada erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning tajriba (TT) va nazorat (NT) guruhlarida bajarilgan nazorat mashqlari bo'yicha o'rtaacha ko'rsatkichlari (\bar{X}) aks ettirilgan. Olingan natijalar guruhlar o'rtasida dastlabki ko'rsatkichlar bo'yicha statistik jihatdan ishonchli farq mavjud emasligini ko'rsatadi ($P>0,05$). Bu holat tadqiqotning keyingi bosqichlarini ilmiy asosda olib borish imkonini beradi.

Xulosa va takliflar. O'tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari sport kurashida sportchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhlarida kuch chidamliligini baholovchi nazorat mashqlari orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi tahlil qilindi.

Olingan natijalar tajriba boshida guruhlar o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farq mavjud emasligini ($P>0,05$) ko'rsatdi. Bu holat sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik darajasi bir xil ekanligini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari kuch chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sportchilarning texnik-taktik harakatlari barqarorligini ta'minlash, jang davomiyligini oshirish va musobaqa samaradorligini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

Shuningdek, kuch chidamliligi yuqori bo'lgan sportchilarda musobaqa jarayonida harakatlar aniqligi saqlanib qolishi, charchoqqa qarshi kurashish qobiliyati oshishi va yakuniy natijalarda ustunlikka erishish holatlari kuzatildi.

Sport kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilar tayyorgarlik jarayonida kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar ulushini oshirish tavsiya etiladi.

Mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus kuch chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlar uyg'unligi ta'minlanishi lozim.

Musobaqa davriga yaqin bosqichlarda kurashga xos harakatlar asosida tuzilgan maxsus kuch chidamliligi mashqlaridan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportchilarning individual imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasini inobatga olish tavsiya etiladi.

Kelgusida olib boriladigan tadqiqotlarda kuch chidamliligining texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik bilan o'zaro bog'liqligini chuqurroq o'rganish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Kurash sporti nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2014. – 280 b.
2. Matkarimov R.A. Xalqaro kurash turlarida sportchilarni tayyorlash tizimi. – Toshkent: Fan va sport, 2016. – 212 b.
3. Tursunov B.B. Sport kurashida maxsus jismoniy tayyorgarlik. – Toshkent: O'zDJTSU, 2017. – 198 b.
4. Abdullayev A.A. Erkin va yunon-rum kurashida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish. – Toshkent: O'qituvchi, 2018. – 224 b.
5. Ismoilov J.J. Sportchilarning kuch va chidamliligini rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: Fan, 2019. – 176 b.
6. Qodirov M.M. Kurash sportida musobaqa faoliyatini tahlil qilish asoslari. – Toshkent: Innovatsiya, 2020. – 190 b.
7. Yuldashev S.S. Xalqaro kurash turlarida texnik-taktik tayyorgarlik. – Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2021. – 168 b.
8. Karimova D.R. Sport mashg'ulotlarida yuklamalarni boshqarish va nazorat qilish. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 160 b.
9. Usmonov O.O. Kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari. – Toshkent: Fan, 2022. – 152 b.
10. Raxmonov I.I. Xalqaro kurash turlarida sport natijadorligini oshirish omillari. – Toshkent: O'zDJTSU, 2023. – 180 b.