



UDK: (797.011.1:012.2)

*Nodir XUDAYBERDIYEV,*  
*Oriental universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti dekani*  
*E-mail: nodirbek09101988@gmail.com*

*O'zMU dotsenti v.b., PhD K.Murodov taqrizi ostida*

### KURASHCHILARNING HUJUM VA XIMOYA DARAJASINI ANIQLASH ASOSIDA MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Аннотация

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

**Kalit so'zlar:** Kurash, hujum, himoya, musobaqa, meyorlash, sport turlari, komponentlar, texnologiyalar.

### ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ АТАКИ И ЗАЩИТЫ БОРЦОВ

Аннотация

В статье представлены рекомендации по технологиям повышения эффективности соревновательной деятельности на основе определения уровня атаки и защиты борцов тренировочной группы отделения борьбы Центра олимпийской и паралимпийской спортивной подготовки «Чирчик» и представлены результаты исследования.

**Ключевые слова:** Борьба, нападение, защита, соревнование, регулирование, спорт, компоненты, технологии.

### INCREASING THE EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY BASED ON DETERMINING THE LEVEL OF ATTACK AND DEFENSE OF WRESTLERS

Annotation

The article presents recommendations on technologies for increasing the effectiveness of competitive activity based on determining the level of attack and defense of wrestlers in the training group of the wrestling department of the Chirchik Olympic and Paralympic Sports Training Center and presents the results of the study.

**Key words:** Wrestling, attack, defense, competition, regulation, sports, components, technologies.

**Dolzarbliqi.** 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 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 tadbiq 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.

**Tadqiqot maqsadi.** Kurashda sportchilarning hujum va ximoya darajasini aniqlash va musobaqa samaradorligini oshirish.

**Tadqiqot vazifalari.** Kurashda sportchilarning xujum va ximoya darajasini aniqlash asosida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish texnologiyalari aniqlash;

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

Tatqiqotning tashkil qilinishi.

Kurashchilarda mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash va samaradorligini oshirish omillarini aniqlash;

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 tatbiq etilishi sportchilarni musobaqa jarayonidagi harakatlar samaradorligini oshiradi, hamda jismoniy tayyargarlik ko'rsatkichlariga nisbatan o'zining texnik harakatlari natijalari haqida axborot olish sharoitlarida ancha yuqori bo'ladi.

Kurashchilarni texnikasini namoyon qilish 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

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

1-jadval

| № | Nazorat test mashqlari        | Nazorat guruxi |      | Tajriba guruxi |      | tsr  | 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 |

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

2-jadval

| t№ | Nazorat test mashqlari        | Nazorat guruxi |      | Tajriba guruxi |      | tsr  | 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 |

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 xarakterli 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.

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 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 guruhlari tashkil etildi. Kurashchilarning 12 nafaridan tajriba guruhi, 12 nafaridan nazorat guruhi tashkil etildi.

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 metabolism tizimlariga, jumladan, nafas olish va qon aylanish organlariga katta talablar kuyadi. Ko'pincha organizmning aynan mana shu tizimlari funksional imkoniyatlarining yetarlicha bo'lmashligi 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'zgarishini 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 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.

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 Kurashchilarning hujum va

himoyadagi taktik tayyorgarligini amalga oshirishda yuqoridagi tavsiya etilgan taktik usullarni musobaqa usulidagi mashg'ulotlarda bajarilishi taktik harakatlarni o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish jarayonlari tez va samarali hal etiladi.

#### ADABIYOTLAR

1. 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.
2. 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.
3. Adilov, S. (2022). INCREASING BASICS OF THE EFFICIENCY OF COMPETITION ACTIVITY AND DEVELOPING TECHNICAL AND TACTICAL PREPARATION. Журнал иностранных языков и лингвистики, 6(6), 51-64.
4. Qaxramonovich Adilov Sarvar. "TECHNOLOGY OF INCREASE IN EFFICIENCY OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF ATHLETES IN FREE-STYLE WRESTLING." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.10 (2019).
5. Adilov, S. Q. (2019). Importance of Developing Technical–Tactical Preparing and Improving Coordination Skills Freestyle Wrestlers (based on Questionnaire Results). Eastern European Scientific Journal, (1).
6. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). KURASHCHILARINI MASHG'ULOT JARAYONLARIDA MODELLASHTIRISHNI ASOSIY TARKIBIY QISMLARINI O'RGANISH. Academic research in educational sciences, 2(4), 1717-1722.
7. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o'rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. Academic research in educational sciences, 2(4), 1708-1716.
8. Mavlon O'g'li Q. X., Risbekovich A. T., Baxriddinovich A. A. KURASHCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI //Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies. – 2022. – T. 1. – №. 2. – C. 223-229.
9. Adilov S. Q., Anarbayev T. R., Qayumov X. M. O. G. L. SPORT KURASHLARIDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN AYLANMA MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI //Academic research in educational sciences. – 2022. – T. 3. – №. 5. – C. 846-851.
10. Yuldashevich, Tashnazarov Djasur, Lyulina Ekaterina Sergeevna, and Shagiyev Ilduz Ilyasovich. "Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers." Eurasian Scientific Herald 8 (2022): 157-162.
11. Yuldashevich, Tashnazarov Djasur, Lyulina Ekaterina Sergeevna, and Shagiyev Ilduz Ilyasovich. "Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers." Eurasian Scientific Herald 8 (2022): 157-162.
12. Раджапов, М. А., Анарбаев, М. А., Қаяумов, Х. М. Ў., & Усмонова, И. З. Қ. (2021). СПОРТЧИНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИ БИРЛИГИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 133-139.