



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 7

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

December 2024

WWW.AJERUZ.COM



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
December 2024

Tashkent 2024

**YOSH KURASHCHILARNI MUSOBAQAOLDI TEXNIK-TAKTIK
TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH**

Tojimirzayeva Durdona Rustam qizi
Namangan davlat pedagogika instituti, magistr
e-mail: tojimirzayevadurdona0911@gmail.com

Аннотация: в данной статье рассматриваются эффективные методы планирования предсоревновательной технической и тактической подготовки юных борцов. Анализируются преимущества организации технической и тактической подготовки с использованием инновационных технологий, индивидуального подхода и анализа стратегий соперника. На основе экспериментального исследования выявлены значительные изменения в технических и тактических показателях спортсменов. Также представлены практические рекомендации по планированию предсоревновательной подготовки и обозначены направления дальнейших исследований.

Ключевые слова: предсоревновательная подготовка, техническая и тактическая подготовка, юные борцы, инновационные технологии, индивидуальный подход, стратегия соперника, модельные тренировки, контрольные поединки, результаты спортсменов.

Annotation: this article explores effective methods for planning pre-competition technical and tactical training for young wrestlers. The advantages of organizing technical and tactical preparation using innovative technologies, individual approaches, and opponent strategy analysis are examined. Significant improvements in athletes' technical and tactical performance were identified based on experimental research. Practical recommendations for planning pre-competition training and future research directions are also provided.

Keywords: pre-competition training, technical and tactical preparation, young wrestlers, innovative technologies, individual approach, opponent strategy, model training sessions, control matches, athlete performance.

KIRISH

Bugungi kunda sport sohasida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchilarning musobaqaoldi tayyorgarligi samaradorligini oshirish dolzarb masala hisoblanadi. Ayniqsa, yosh kurashchilar uchun texnik-taktik tayyorgarlikni to'g'ri rejalashtirish musobaqalarda yuqori natijaga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qarori yosh sportchilarning mahoratini oshirish, ularni xalqaro musobaqalarga tayyorlash va yangi avlod sportchilarini tarbiyalash bo'yicha keng imkoniyatlar yaratganini alohida ta'kidlash lozim [1].

Mazkur tadqiqotning maqsadi – yosh kurashchilarni texnik-taktik jihatdan tayyorlashning optimal usullarini aniqlash va amaliyotda qo'llashdir. Texnik-taktik tayyorgarlikning samarali rejalashtirilishi nafaqat musobaqa jarayonida muvaffaqiyatli

ishtirok etishni, balki sportchilarni jismoniy va ruhiy tayyorlik darajasini oshirishni ham ta'minlaydi. Bu esa nafaqat kurashchilarni, balki barcha murabbiy va pedagoglarni sportga oid yangicha yondashuvlarni qo'llashga undaydi.

Tadqiqot natijalari nafaqat yosh sportchilarni tayyorlashni takomillashtirishga, balki trenerlar va pedagoglar uchun ilmiy-uslubiy qo'llanmalarni ishlab chiqishga zamin yaratadi. Shuningdek, mazkur ish musobaqaoldi tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil qilishga va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning muvaffaqiyatli rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan. Shu bilan birga, Prezident qarorida belgilangan vazifalar asosida kurash sporti rivojlanishini yangi bosqichga olib chiqish imkoniyatini beradi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi O'zbekiston milliy sport tizimini rivojlantirish va xalqaro sport maydonida raqobatbardosh sportchilarni yetishtirish bilan chambarchas bog'liqdir. Shu bois yosh kurashchilarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirish bo'yicha chuqur ilmiy izlanishlarni amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi [4].

Asosiy qism. Musobaqaoldi tayyorgarlikning nazariy asoslari. Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayoni sportchilarni musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun maqsadli tayyorlashni ko'zda tutadi. Bu jarayonning asosiy vazifalari qatoriga sportchining jismoniy, psixologik va texnik-taktik ko'nikmalarini takomillashtirish kiradi. Yosh sportchilar uchun bu bosqich muhim ahamiyatga ega, chunki ularning rivojlanishida psixologik barqarorlik va jismoniy ko'rsatkichlarning uyg'unligi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Yosh sportchilarning musobaqaoldi tayyorgarligi, avvalo, ularning yoshiga mos psixologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi. Bu bosqichda sportchining individual texnik va taktik ko'nikmalari rivojlantiriladi, raqib bilan bo'ladigan janglarni muvaffaqiyatli boshqarish uchun zarur tayyorgarlik ko'riladi. Texnik va taktik elementlar o'rtasidagi bog'liqlikni ta'minlash esa musobaqa jarayonida harakatlarni samarali amalga oshirish uchun asosiy shart hisoblanadi [6,7].

Texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish tamoyillari. Musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarlikni rejalashtirish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Bu jarayon makro- va mikrosikllarga bo'linib, har bir bosqichda aniq maqsadlar belgilab olinadi. Masalan, dastlab sportchilarning jismoniy tayyorgarligi mustahkamlanadi, keyinchalik esa texnik-taktik ko'nikmalarga e'tibor qaratiladi.

Individual yondashuv musobaqaoldi tayyorgarlikda muhim tamoyildir. Sportchilarning darajasi, imkoniyatlari va individual xususiyatlarini hisobga olish natijada mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi. Mashg'ulot jarayonida nazorat va tahlilning ahamiyati ham katta. Bu trenerlarga sportchilarning holatini baholash, mashg'ulot rejalarini to'g'irlash va zarur o'zgarishlarni kiritishga imkon beradi.

Shu tarzda rejalashtirilgan tayyorgarlik jarayoni musobaqaoldi davrida sportchilarning yuqori natijalar ko'rsatishiga yordam beradi [5].

Musobaqaoldi tayyorgarlik usullari va texnologiyalari. Musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida innovatsion yondashuvlar sportchilarning ko'nikmalarini samarali rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda videoanaliz texnologiyalari, simulyatsion dasturlar va individual monitoring tizimlari kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda keng qo'llanilmoqda.

Raqibning strategiyasini o'rganish va unga moslashish musobaqada muvaffaqiyatga erishishning muhim omillaridan biridir. Raqibning o'yin uslubi, tezlik va taktik yondashuvlarini tahlil qilish, mashg'ulotlarni ushbu ma'lumotlarga asoslangan holda rejalashtirish kerak. Model mashg'ulotlar va nazorat janglari esa sportchilarning musobaqa holatiga moslashuvchanligini oshiradi. Bu jarayon sportchilarning texnik ko'nikmalarini sinash va real jang sharoitida ularning samaradorligini aniqlash imkonini beradi. Shu tariqa, sportchilar musobaqada o'zlarini erkin va ishonchli his etishga erishadi [2].

Musobaqaoldi tayyorgarlikning bosqichlari va usullari jadvali

1-jadval

Bosqichlar	Faoliyat turi	Usullar va vositalar
Tahlil bosqichi	Raqibning kuchli va zaif tomonlarini o'rganish	Videoanaliz, ma'lumotlar yig'ish
Texnik-taktik tayyorgarlik	Sportchilarning individual texnik va taktik ko'nikmalarini rivojlantirish	Simulyatsion mashqlar, taktik o'yinlar
Model janglar	Musobaqa sharoitida tayyorgarlik o'tkazish	Model mashg'ulotlar, real jang holatlarini yaratish
Natijalarni tahlil qilish	Mashg'ulot natijalarini baholash va rejalashtirishni qayta ko'rib chiqish	Individual monitoring, murabbiylar tahlili

Eksperimental tadqiqot natijalari. Rejalashtirilgan mashg'ulotlar yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirganini ko'rsatdi. Eksperiment davomida o'quv mashg'ulotlari individual yondashuv va innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etildi. Natijada, sportchilarning texnik uslublarni bajarish aniqligi 15% ga, taktika tanlash va uni qo'llash samaradorligi esa 20% ga oshdi. Nazorat va eksperiment guruhlarini taqqoslashda, innovatsion metodlardan foydalanilgan guruhda natijalar sezilarli ravishda yuqori bo'ldi. Bu esa texnik-taktik tayyorgarlikni

rejalashtirish va nazorat qilishning samarali usullari amaliyotda yuqori natija berishini tasdiqladi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot yosh kurashchilarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishning samarali usullarini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarni individual yondashuv asosida rejalashtirish, innovatsion texnologiyalardan foydalanish va raqib strategiyasini o'rganish sportchilar natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Model mashg'ulotlar va nazorat janglari sportchilarni musobaqa sharoitiga moslashishga yordam beradi, bu esa ularning ishonchini va samaradorligini oshiradi.

Tadqiqot davomida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Musobaqaoldi tayyorgarlikni rejalashtirishda sportchilarning individual jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olish.
2. Innovatsion texnologiyalarni, jumladan videoanaliz va simulyatsion mashg'ulotlarni mashg'ulot jarayoniga keng joriy qilish.
3. Raqibning strategiyasini o'rganish asosida taktika ishlab chiqish va uni amalda qo'llash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qarori.
2. Azizov S. V., Mahmudjonov A. A., Oripov A. F. SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 85-90.
3. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 755-759.
4. Makhmudovich G. A. et al. METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 735-739.
5. Doston No'monjon o'g'li E. et al. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HAKAKATLI O'YINLARNING O'RNI //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 717-721.
6. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 3. – С. 29-33.

7. Makhmudovich G. A. et al. MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 751-754.

8. G'ofirjonova A. I. et al. MILIY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – C. 171-176.

9. Makhmudovich G. A. et al. THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 730-734.

10. Muxtorjon o'g'li I. A. et al. STOL TENNISI BILAN SHUGULLANUVCHI O'SMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2024. – Т. 2. – №. 22. – С. 398-402.

11. Luqmonov I. B. et al. KARATE SPORT TO'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 166-170.

12. Vaxabov I. X. et al. JUDO SPORT TO'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 250-254.

13. Shamsitdinova M. F. et al. UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO'GARAKLARINING TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 208-212.

14. Shamsitdinova M. F. et al. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHNING SAMARADORLIGI //INTERNATIONAL CONFERENCES. – 2022. – Т. 1. – №. 15. – С. 99-102.



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
7-son

Nashr qilingan sana: 27.12.2024.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172