

MILLIY KURASH SPORTIDA MODELLASHTIRISH

Salaydinov Botir Meyliyevich

Qarshi DU Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi, (Dotsent).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18058639>

Annotatsiya. Milliy kurashda modellash tirish orqali sportchilar duch kelayotgan turli muammolarni hal qilish, yuqori natijaga erishish haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: Milliy kurash, jismoniy tarbiya, usul, natija, modellash tirish, texnik-taktik harakatlar, fiziologik, federatsiya.

Аннотация. В статье обсуждается идея решения различных проблем, с которыми сталкиваются спортсмены в национальной борьбе, посредством моделирования и достижения высоких результатов.

Ключевые слова: национальная борьба, физическое воспитание, метод, результат, моделирование, технические и тактические действия, физиология, федерация.

Abstract. This article discusses the idea of solving various problems faced by athletes in national wrestling through modeling and achieving high results.

Keywords: national wrestling, physical education, method, results, modeling, technical and tactical actions, physiology, federation.

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida ilmiy yondashuv va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish sportchilarning natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, milliy kurash sportida modellash tirish uslublarini joriy etish sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini samarali boshqarish imkonini beradi. Modellash tirish sportchilarning mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, ularning yuklama va dam olish nisbatini to'g'ri belgilash hamda musobaqaga optimal tayyorgarlik ko'rishlariga yordam beradi.

Oxirgi yillarda jismoniy tarbiya maqsadli natijalarini optimal rejalashtirish muammolarining yechimini yetarli darajada katta ko'rsatkichlar yig'indisining model tavsiflari deb ataluvchi shaklidagi sonli modellash tirish bilan bog'lashmoqda, ular maqsadga yetishishni kafolatlovchi individual rivojlanish darajasi bilan tavsiflanadi. Ular jumlasiga organizm morfofunktsional xususiyatlari rivojlanishi, uning tizimlari qobiliyati, asosiy jismoniy va unga bog'liq boshqa sifatleri, harakat malakalarining takomillashuv darajasi, sport muvaffaqiyatlariga erishish darajasi hamda individual imkoniyatlarining qator ko'rsatkichlarini belgilashadi. Bunday turdagi model tavsiflari istiqbolli rejalashtirish yo'nalishi bo'yicha ishlab chiqiladi. Ularni aniq maqsadli ishlab chiqish yo'lida anchagina tadqiqot qiyinchiliklarini duch kelinadi.

Xususiy vazifalarni yechishda qo'llaniladigan modellash tirish ilmiy tadqiqotning maxsus usulidan muhim bilish metodiga aylanadi. Modellash tirishni sportda qo'llanish murabiyalar tarkibiga sportchilar tayyorgarligini ko'proq muvaffaqiyatli boshqarish imkonini beradi. Ushbu metod istiqbolli sportchilar tanlovini o'tkazishga hamda o'quv-tajriba jarayoni sifatini oshirishga qaratilgan amaliy vosita hisoblanadi.

Modellash tirish tushunchasi va uning mohiyati.

Modellash tirish — bu murakkab jarayon yoki hodisaning soddalashtirilgan nusxasini yaratish orqali uni tahlil qilish, rejalashtirish va boshqarish imkonini beruvchi ilmiy usuldir.

Sport sohasida modellashtirish sportchining faoliyatini, mashg'ulot jarayonini, texnik harakatlarini yoki musobaqa holatlarini sun'iy model orqali o'rganish va takomillashtirishga xizmat qiladi. Ba'zi mutaxassislar modellashtirishga aniq yoki abstrakt ob'ektlarni modellarda, ya'ni tekshirilayotgan ob'ektga o'xshash shartli obrazlar, sxemalar, jismoniy tuzilmalarda tadqiq etish jarayonidir. Obyektni o'rganish imkoni bo'lmagan vaqtda yoki uni bevosita o'rganish ob'yektiv sabablarga ko'ra qiyinlashsa, modellar va model holatlari tuzishga kirishish lozim.

Milliy kurash sportida modellashtirishning asosiy maqsadi:

- a) sportchi tayyorgarlik darajasini baholash;
- b) musobaqa jarayonini tahlil qilish;
- c) texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish;
- d) jismoniy yuklamalarni optimal boshqarishdir.

Milliy kurash mashg'ulotlarida modellashtirish turlari

Milliy kurashda quyidagi modellashtirish turlaridan foydalanish mumkin:

1. Fiziologik modellashtirish – sportchining yurak urishi, nafas olish, mushak kuchi kabi ko'rsatkichlarini o'lchab, mashg'ulot jarayonini shunga moslashtirish.
2. Texnik modellashtirish – harakatlarni video tahlil, 3D grafikalar yoki sensor texnologiyalar yordamida o'rganish.
3. Taktik modellashtirish – raqib harakatlariga qarab strategiyani shakllantirish, turli musobaqa vaziyatlarini simulyatsiya qilish.
4. Psixologik modellashtirish – sportchining ruhiy holatini, motivatsiyasini va stressga bardoshlilikini o'rganish.

So'nggi yillarda O'zbekiston kurash federatsiyasi va sport ilmiy markazlari modellashtirish usullarini amaliyotga joriy etish bo'yicha izlanishlar olib bormoqda. Masalan, video-tahlil dasturlari yordamida sportchilarning texnik harakatlari raqamlashtirilib, xatoliklar aniqlanadi va tuzatiladi. Shuningdek, raqibning taktik uslublarini modellashtirish orqali sportchi musobaqaga yaxshiroq tayyorlanadi. Bizning nuqtai nazarimizcha, yosh kurashchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash modelini ishlab chiqishning istiqbolli aspekti ko'proq samarali texnik-taktik harakatlarni aniqlash hisoblanadi. Bunda kurashchining mashqlar va ayniqsa musobaqa faoliyati sharoitida harakat jihatidan o'zini tutishini o'rganish asosida erishish mumkin.

Adabiyot manba'larini o'rganish shuni ko'rsatadiki, bu muammo bo'yicha kurash sohasidagi mutaxassislarning fikrlari bir-biridan anchagina farq qiladi. Bu farqlar yosh sportchilar bilan shug'ullanayotgan murabbiylarning mashg'ulotlarida sportchilarni tayyorlashga o'ta empirik yondashuv ustunligiga olib keladi. Bunday yondashuvning oqibati ushbu kurashchilar soni uchun o'quv-mashqg'ulotlar jarayonini rejalashtirish va realizatsiya qilish vaqtida katta pedagogik kamchilik hisoblanadi.

Modellashtirishning afzalliklari

Milliy kurash sportida modellashtirish quyidagi ijobiy natijalarga olib keladi:

Mashg'ulot samaradorligi oshadi;

Sportchi yuklamani to'g'ri taqsimlaydi;

Texnik harakatlar aniqligi ortadi;

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik kuchayadi;

Murabbiylar uchun tahliliy ma'lumotlar bazasi yaratiladi.

Milliy kurash bilan shugʻullanuvchilarning malakasi hamda tayyorgarlik darajasini oshirish va harakatlarga oʻrgatish jarayoni maʼlum bir vaqt davomida amalga oshiriladi, bular dastlabki, qismlarga boʻlib, mustahkamlash va keyingi takomillash bohqichlariga ajratiladi. Dastlabki oʻrganish bosqichida kurashchilarda texnik harakatlarini toʻgʻri bajarish uchun zarur boʻlgan tasavvurlar yaratiladi. Lekin ushbu xususiyatlarni rivojlantirmasa hamda vaqt va makonda harakatlarning yetarli darajada aniq boʻlmasa, mushak kuchlanishlarining noaniqligi, ortiqcha harakatlarning mavjudligi toliqish kuchayishi boshlanadi va oqibatda natija pasayib ketaveradi.

Xulosa

Milliy kurash sportida modellashtirish sportchining tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va natijadorlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bu uslub yordamida har bir sportchi uchun individual yondashuv ishlab chiqish, mashgʻulot yuklamasini boshqarish va texnik-taktik koʻrsatkichlarni takomillashtirish imkoniyati yaratiladi. Kelajakda modellashtirish texnologiyalarini yanada keng joriy etish kurash sportining xalqaro miqyosdagi muvaffaqiyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Har xil malakadagi yosh kurashchilarni musobaqalashuv faoliyati tarkibi va tuzilishining qiyosiy tahlili musobaqalashuv faoliyati jarayonida qoʻllaniladigan texnik-taktik harakatlar koʻproq samarali arsenalini aniqlash imkonini berdi. Kurash boʻyicha musobaqa bellashuvlarida ishtirokchilari tomonidan qoʻllaniladigan eng samarali usullarga quyidagilarni kiritish mumkin: beldan oshirib tashlash, ikki yengdan ushlab yelkadan oshirib tashlash, yonbosh usuli, bir yoqadan ushlab oldiga tashlash, supurma usuli va boshqalar. Texnik-taktik tayyorgarlik tahlili natijalari koʻrsatadiki, yuqori malakali kurashchilar oʻz arsenalida viloyat birinchiligi ishtirokchilariga qaraganda koʻproq sonli samarali oshirib tashlash texnikaga ega.

Yuqori malakali kurashchilar musobaqalashuv bellashuvlarida koʻproq yuqori natijalar koʻrsatishadi, muddatidan oldingi gʻalabalarga koʻproq erishishadi, shuningdek, nisbatan past malakadagi sportchilarga qaraganda muddatidan oldingi gʻalabani taʼminlovchi usullarni koʻp qoʻllashadi. Yosh kurashchilar musobaqalashuv faoliyati xususiyatlarini oʻrganish yosh kurashchilarni musobaqalashuv faoliyatiga tayyorlash eksperimental metodikasini belgilash va uning mazmunini konkretlashtirish imkonini berdi. Bu tayyorgarlik samaradorligi oʻquv-mashq jarayonida quyidagi metodik usullardan foydalanilganida ancha oshadi: oshirib tashlash texnik usullarni oʻrganish va takomillashtirish; oshirib tashlash texnik usullarni takomillashtirishni boshqa usullar bilan kombinatsiyada olib borish; taktik vazifalarni oshirib tashlash usullarni oʻtkazishga tayyorlash yoʻnalishida bajarish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. T.S.Achilov – Kurash turlari va ularni oʻqitish metodikasi (milliy kurash) 2021-yil
2. Otabek Xudayberganov Erkinovich – Kurash turlari va uni oʻqitish metodikasi 2024-yil
3. N.A. Tastanov Kurash turlari nazariyasi va uslubi 2017-yil
4. F.Kerimov, N.A.Tastanov – Yunon-rim kurashi (oʻquv-uslubiy qoʻllanma) 2018-yil