

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И
ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

" XALQARO KURASH TURLARINI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI"
Respublika ilmiy-amaliy anjumanning ILMIY ISHLARI
TO'PLAMI
2024-yil 16-fevral

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ
Республиканской научно-практической конференции
«ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ ВИДОВ
БОРЬБЫ»
16 февраля 2024г.

6. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учеб. пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. 216 с.

KURASH BO'YICHA TRENIROVKA JARAYONIDA TEXNIK TAYYORGARLIK. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ПО БОРЬБЕ.

Buriyev B.U., O'zDJTSU, O'qituvchi.

Kazoqov R.T., O'zDJTSU, O'qituvchi.

Kalit so'zlar. Umumiy va maxsus texnik tayyorgarliklari, umumiy texnik tayyorgarlik, maxsus texnik tayyorgarlik.

Ключевые слова. Общая и специальная техническая подготовка, общетехническая подготовка, специальная техническая подготовка.

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Barcha kurash turlarida kurashchilar uchun umumiy va maxsus texnik tayyorgarliklari belgilangan. Umumiy texnik tayyorgarlik - mavjud texnik usullar, ximoyalar, qarshiusullar va kombinatsiyalarni bajara olish malakalari va ko'nikmalarini egallashga qaratilgan. Maxsus texnik tayyorgarlik - kurashda texnik mahoratga erishishga qaratilgan va kurashchining ma'lum bir musobaqaga, bellashuvga hamda texnik usulni amalga sharoitlarida harakatlanish tezlik aniqligini oshirishdek murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan.

Kurash texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin bellashuv sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi (Tumanyan G.S. 1985, Ivankov Ch.T. 2001, Kerimov F.A. 2005): izlanish, barqarorlashtirish, moslashishni takomillashtirish. Izlanish bosqichida texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shartsharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Barqarorlashtirish bosqichida texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan. Moslashishni takomillashtirish bosqichida texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantliligi, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona to'liqlinsmonligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish. Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun - texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

1. Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli kurashchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va sifatli natijaga tezroq erishishga yordam beradi.

2. Murakkab dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarini amalga oshirish usuli. Masalan, egilab tashlashni takomillashtirishda ushlab olishda yaktakning qismi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun gilamni chegaralash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakablashtirishga yordam beradi. Kurashda maydoni kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni yuqori darajada toliqqan sharoitda bajarish uslubi. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy yuklamadan keyin kurashchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarish uslubi.

Vahti-vahti bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki chegaralash (ko'zni bog'lab) uslubi harakatlanish malakasining retseptor-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag'batlantiradi. O'quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik harakatlari, yoki aksincha, texnik hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator usublardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubi. Masalan, yaktakning yoqa va kurak qismidan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubi kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubi zarur harakat kengligi, maromi, sura'tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun raqamli videokamera va uyali telefonidan (yuqori megapikselli) foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubi yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов (16–17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки) Автореф. дисс. канд. пед. наук. – 1994 г.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х., Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти., Т., УЗДЖТИ нашр., 2005.
3. Адаменко И.Ю. Специально-подготовительные упражнения в тренировке таэквондистов 9 - 12 лет на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / - Москва, 2009. - 24 с.
4. Азизов Н.Н. Макали дзюдочиларни махсус ва мусобақа олди тайёргарликларини шакллантириш. Автореф. дисс. ... пед. фан. ном. – Т., 2007. - 18 б.
5. Азизов Н.Х., Белбоғли Туркистон кураши – Т., Ўқитувчи. 1998, 104 с

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕМПА ПЕДАЛИРОВАНИЯ И ВЕЛИЧИНЫ ПРИКЛАДЫВАЕМЫХ К ПЕДАЛЯМ УСИЛИЙ С РОСТОМ СКОРОСТИ ГОНОК ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ШОССЕЙНИКОВ ГРУППЫ C5

C5 GURUHI YO'L VELESOSAPDCHILARINING POYGA TEZLIK OSHIRISH BILAN PEDALLARGA QO'LLANILGAN QUYATLAR MAQOMI VA PEDALLARGA QO'YILGAN HAYOTLAR MIQMORLARINI TAHLILI

Черникова Елена Николаевна, к.п.н., профессор
Chernikova Elena Nikolaevna, Ph.D., professor
Uzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Kalit so'zlar: para-velosiped, mashg'ulot hajmlari, yuklar, pedallar.

Ключевые слова: пара-велоспорт, объемы подготовки, нагрузки, педалирование.

Key words: para-cycling, training volumes, loads, pedaling.

Введение. Анализируя подготовку спортсменов велосипедистов группы C5 к XVII Паралимпийским играм, вопросы динамика объемов силовых нагрузок различной направленности в больших циклах велосипедистов шоссейников группы C5 (поражение ноги и руки, легкая степень, специализирующихся в гонках на шоссе), продолжают оставаться открытыми. Прежде всего, это касается проблемы эффективного использования в соревнованиях повышенных величин передаточных соотношений [3]. Решение указанной проблемы предполагает необходимость поиска закономерностей в динамике показателей темпа педалирования и величины прикладываемых к педалям усилий с ростом скорости гонок, что также обуславливает **актуальность** избранного направления.

Цель исследования – Разработать программу динамики объемов силовых нагрузок различной направленности в больших циклах для велосипедистов шоссейников группы C5.

Объект исследования: программа динамики объемов силовых нагрузок различной направленности в больших циклах для велосипедистов шоссейников группы C5.

Предмет исследования: тренировочный процесс велосипедистов шоссейников группы C5.

Задачи исследования: В соответствии с целевой направленностью работы выдвинуты следующие задачи: Определить и экспериментально обосновать комплекс тренировочных программ силовой направленности в рамках предсоревновательного макроцикла [1], обеспечивающего эффективное использование в соревнованиях повышенных величин передаточных соотношений на счет достижения спортсменами наивысшего уровня силового и скоростного потенциала к моменту участия в основных соревнованиях сезона.

В ходе работы для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных по направлению; изучение тренерской практики; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В исследовании принимали участие члены сборной команды Узбекистана по паравелосипедному спорту, специализирующихся в шоссейных гонках группы C5. Всего в исследовании приняло участие 18 спортсменов.

Исследования проводились в два этапа:

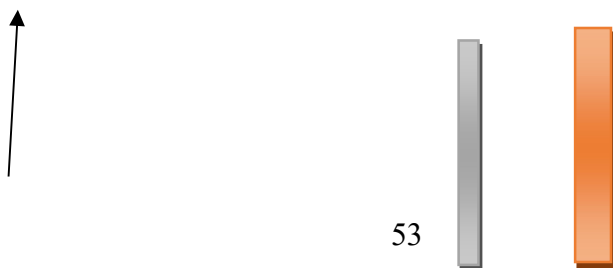
1 этап апрель 2022 – ноябрь 2022 гг. – изучение и анализ, обобщение накопленных данных.

2 этап ноябрь 2022 – ноябрь 2023 гг. – основной педагогический эксперимент.

В процессе констатирующего эксперимента выявлялись особенности построения подготовительного периода велосипедистов шоссейников группы C5 к ответственным соревнованиям [5].

Как показывает анализ тренировочных программ, реализованных в ходе педагогического эксперимента, эффективный рост силового потенциала спортсменов происходит при условии стабилизации общего объема нагрузок силовой направленности на шоссе, группы C5 [1]. При этом анализ структуры используемых гонщиками силовых программ показывает тенденцию поэтапного (от макроцикла к макроциклу) увеличение объемов высокоинтенсивной силовой работы в зонах смещенного энергообеспечения

(рис.1).



MUNDARIJA:

1-SHO‘BA YURTIMIZ SPORTCHILARINI XXXIII YOZGI OLIMPIYA VA XVII PARALIMPIYA O‘YINLARIGA СЕКЦИЯ 1. АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НАШЕЙ СТРАНЫ К XXXIII ЛЕТНИМ ОЛИМПЕЙСКИМ ИГРАМ И XVII ПАРАЛИМПЕЙСКИМ ИГРАМ.

<i>Ibragimov M.A.</i> SURDLIMPIYA O‘YINLARIDA YUNON-RUM KURASHINING RIVOJLANISHI VA SHAKLLANISH TARIXI	4
<i>Niyazova R. R., Maksudov S. R</i> ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ В ОЛИМПЕЙСКОМ ЦИКЛЕ.....	7
<i>Niyazova R. R., Tilavov Sh. S.</i> АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРИАТЛОНИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПЕЙСКИМ ИГРАМ	10
<i>Rahimova Z. D., Lukiyenko I. V</i> ОСОБЕННОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ВЕЛОСИПЕДНОМ ЭТАПЕ ТРИАТЛОНА, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОЛИМПЕЙСКИМ ИГРАМ.....	13
<i>Tillayev D. R</i> OLIMPIZM VA OLIMPIYA HARAKATI TA‘LIMINING O‘QUVCHI YOSHLARNING TARBIYALASHDAGI AHAMIYATI	16
<i>Umarov S.M.</i> XXXIII YOZGI OLIMPIYA VA XVII PARALIMPIYA O‘YINLARIGA VELOSIPED SPORTIDA SPORTCHILARNI SARALASH.....	20

2-SHO‘BA KURASH SPORT TURLARIDA MASHG‘ULOT JARAYONLARINING MUAMMOLARI VA YECHIMLARI СЕКЦИЯ 2. ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БОРЦОВСКИХ ВИДАХ СПОРТА

<i>Abdiqulov J.N.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	24
<i>Abduqunduzov A. T.</i> BO‘YINNI USHLAB QO‘L OSTIDAN SHO‘NG‘IB O‘TISH USULI ORQALI ERKIN KURASHCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH.....	28
<i>Abdurazaqov X. A.</i> SAMBO KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJA KO‘RSATKICHLARI.....	31
<i>Adilov S. Q., Bayturalayev E.I</i> KURASH TURLARIDA SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIGI.....	34
<i>Anarbayev M.A.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	36
<i>Azimov L. A.</i> DZYUDOSHI TALABALARNING TO‘GARAK MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA BAHOLASH TAJRIBASI.....	38
<i>Bakiyev Z.A., Kubitdinov J.A.</i> SPORTCHINING UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK BIRLIGI.....	41
<i>Bayturalayev E.I</i> TALABALARNI O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONIDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI.....	43
<i>Bayturalayev E.I., Bayturalayev I. E</i> SAMBO KURASHCHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH.....	45
<i>Buriyev Z.R</i> ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ-ЮНИОРОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ ГРУПП.....	48