

**ERKIN KURASHCHILARDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH ASOSIDA
REAKSIYA TEZLIGINI OSHIRISH****Usarov Abbosbek Akbar o'g'li**

Oriental universiteti "Sport faoliyat" 1-bosqich magistr.

Tel.: +998 90 997-11-99 e-mail: abbosbekusarov@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.18585202>

Annotatsiya. Mazkur maqolada erkin kurashchilar tayyorgarlik jarayonida maxsus mashqlardan foydalanish orqali reaksiya tezligini oshirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida reaksiya tezligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliy mashg'ulotlarda sinovdan o'tkazildi. Olingan natijalar maxsus mashqlar sportchilarning harakatga tez javob qaytarish qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qilishi isbotlandi.

Kalit so'zlar: erkin kurash, maxsus mashqlar, reaksiya tezligi, sportchilar tayyorgarligi, tezkorlik, texnik-taktik harakatlar, musobaqa faoliyati, jismoniy sifatlar.

KIRISH

Hozirgi kunda sport natijalarining yuksalishi mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini doimiy takomillashtirib borishni talab etmoqda. Ayniqsa, kurash turlarida sportchining tezkor qaror qabul qilishi, raqib harakatiga o'z vaqtida va aniq javob qaytara olishi musobaqa natijasini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu jihatdan, reaksiya tezligini rivojlantirish sportchilar tayyorgarligining dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Erkin kurash bellashuvlarida texnik-taktik harakatlar yuqori sur'atda, qisqa vaqt oraliqida amalga oshiriladi. Raqibning kutilmagan hujumlari, qarshi usullarni o'z vaqtida sezish va mos javob harakatlarini bajarish sportchidan yuqori darajadagi reaksiya tezligini talab etadi.

Reaksiya tezligi yetarli darajada rivojlanmagan sportchilarda harakatlarning kechikishi, texnik usullarning samarasiz bajarilishi va natijada musobaqadagi muvaffaqiyatsizlik holatlari kuzatiladi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, an'anaviy mashg'ulot dasturlarida reaksiya tezligini rivojlantirishga yetarli e'tibor qaratilmaydi yoki umumiy mashqlar bilan cheklanib qolinadi. Bu esa sportchining individual xususiyatlari va musobaqa faoliyatiga xos harakatlarni to'liq hisobga olish imkonini bermaydi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlarni qo'llash orqali reaksiya tezligini rivojlantirish masalasi alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqot sportchilarning harakatga tez javob qaytarish qobiliyatini oshirishga xizmat qiluvchi maxsus mashqlar tizimini asoslash va ularning mashg'ulot samaradorligiga ta'sirini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot natijalari erkin kurashchilarning tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish, musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish hamda sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda amaliy ahamiyatga ega bo'lishi bilan dolzarb hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Sportchilar tayyorgarligi jarayonida reaksiya tezligini rivojlantirish masalasi ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan tadqiq etilgan bo'lib, ularning ilmiy ishlari sport faoliyatida tezkorlik va harakat aniqligining muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Ayniqsa, yakka kurash turlarida sportchining raqib harakatiga tez va to'g'ri javob qaytarishi musobaqa natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Xorijiy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda reaksiya tezligi sportchining nerv-mushak faoliyati, idrok jarayonlari va texnik-taktik tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq ekanligi asoslab berilgan. Jumladan, V.N. Platonov sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimini tahlil qilib, maxsus mashqlar orqali tezkorlik va reaksiya tezligini rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidlaydi. Uning fikricha, mashg'ulot jarayonida umumiy mashqlardan maxsus mashqlarga bosqichma-bosqich o'tish sportchining funksional imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shuningdek, Y.V. Verkhoshansky tadqiqotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish sportchilarda tezkor harakatlarni samarali shakllantirishga xizmat qilishi ilmiy jihatdan asoslangan. U reaksiya tezligini rivojlantirishda musobaqa faoliyatiga yaqin bo'lgan mashqlarni qo'llash yuqori samara berishini ko'rsatib o'tadi.

Kurash sport turlariga oid ilmiy manbalarda ham reaksiya tezligi alohida jismoniy sifat sifatida ko'rib chiqiladi. A.A. Novikov va M.I. Ivanov ishlarida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligida tezkorlik va reaksiya tezligini rivojlantirish mashg'ulot samaradorligini oshirishi qayd etilgan. Ularning tadqiqotlarida maxsus mashqlar yordamida raqib harakatini oldindan sezish va tezkor qarshi hujumlarni amalga oshirish imkoniyatlari kengayishi isbotlangan.

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlarda ham sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish masalalariga katta e'tibor qaratilgan. Jumladan, O'zbekistonlik tadqiqotchilar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda milliy sport maktabi tajribalaridan foydalanish zarurligini ta'kidlaydilar. Ularning ishlarida kurashchilar tayyorgarligida maxsus mashqlarni qo'llash orqali reaksiya tezligini oshirish musobaqa faoliyatida barqarorlikni ta'minlashi ko'rsatib berilgan.

Shu bilan birga, mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, erkin kurashchilar tayyorgarligida reaksiya tezligini aynan maxsus mashqlar asosida rivojlantirishga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Ko'pchilik ishlar umumiy tezkorlikni rivojlantirish bilan cheklanib, erkin kurashga xos harakatlar va musobaqa sharoitlari to'liq hisobga olinmagan. Bu holat mazkur tadqiqot mavzusining dolzarbligini va ilmiy yangiligini belgilaydi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot erkin kurashchilarda maxsus mashqlardan foydalanish orqali reaksiya tezligini oshirish samaradorligini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot jarayoni nazariy va amaliy bosqichlarda olib borilib, sportchilar tayyorgarligi jarayoniga ilmiy yondashuv asosida tashkil etildi.

Tadqiqotning obyekti sifatida erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilar, predmeti sifatida esa maxsus mashqlar asosida reaksiya tezligini rivojlantirish jarayoni belgilandi.

Tadqiqotda qatnashgan sportchilar yosh va sport malakasi jihatidan bir xil bo'lgan tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi.

Ilmiy izlanish davomida quyidagi tadqiqot metodlaridan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test sinovlari hamda olingan natijalarni matematik-statistik qayta ishlash. Ilmiy adabiyotlar tahlili orqali reaksiya tezligini rivojlantirishga oid mavjud yondashuvlar o'rganildi va tadqiqot yo'nalishi aniqlashtirildi.

Pedagogik tajriba jarayonida tajriba guruhi sportchilari uchun reaksiya tezligini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va mashg'ulot jarayoniga kiritildi. Ushbu mashqlar erkin kurashga xos harakatlar, raqibning kutilmagan harakatlariga tez javob qaytarish, vizual va harakat reaksiyasini takomillashtirishga qaratildi.

Nazorat guruhi sportchilari esa an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandilar.

Reaksiya tezligini baholash maqsadida maxsus test sinovlari qo'llanildi. Tadqiqot boshida va oxirida o'tkazilgan test natijalari solishtirilib, mashg'ulotlar samaradorligi aniqlandi.

Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o'rtacha ko'rsatkichlar va o'zgarishlar dinamikasi tahlil qilindi.

Tadqiqot metodologiyasi sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish, reaksiya tezligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyatini aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot davomida erkin kurashchilarning reaksiya tezligi ko'rsatkichlari tajriba boshida va yakunida maxsus testlar yordamida baholandi. Olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasida solishtirilib, maxsus mashqlarning samaradorligi tahlil qilindi.

Boshlang'ich test natijalari shuni ko'rsatdiki, tadqiqot boshida har ikki guruh sportchilarining reaksiya tezligi ko'rsatkichlari deyarli bir xil darajada bo'lib, bu tajriba sharoitining obyektivligini ta'minladi. Pedagogik tajriba yakunida esa guruhlar o'rtasida sezilarli farqlar kuzatildi.

Tajriba guruhi sportchilari mashg'ulot jarayonida reaksiya tezligini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni muntazam bajarish natijasida harakatga javob berish vaqti qisqargani, texnik-taktik harakatlarni tez va aniq bajarish ko'rsatkichlari yaxshilangani aniqlandi.

Nazorat guruhi sportchilarida esa an'anaviy mashg'ulotlar natijasida o'zgarishlar kam darajada bo'ldi.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarida reaksiya tezligi ko'rsatkichlarining o'zgarishi

Guruhlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida	O'zgarish
Tajriba guruhi	$285 \pm 6,4$	$245 \pm 5,8$	-40
Nazorat guruhi	$283 \pm 6,1$	$272 \pm 6,0$	-11

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi sportchilarida reaksiya tezligi ko'rsatkichi o'rtacha 40 ms ga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich atigi 11 ms ni tashkil etdi. Bu esa maxsus mashqlarning reaksiya tezligini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatadi.

Shuningdek, tajriba guruhi sportchilarida mashg'ulotlar davomida harakatlarning muvofiqligi, qarshi hujumlarga tezkor moslashish va texnik usullarni bajarish aniqligi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Statistik tahlil natijalari o'zgarishlarning ishonchligini tasdiqladi va maxsus mashqlar sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishda muhim vosita ekanligini isbotladi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari erkin kurashchilar tayyorgarlik jarayonida reaksiya tezligini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida maxsus mashqlardan foydalanish sportchilarning harakatga tez va aniq javob qaytarish qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilashi ilmiy jihatdan asoslandi.

Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, reaksiya tezligini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasini mashg'ulot jarayoniga kiritish tajriba guruhi sportchilarida reaksiya vaqtining qisqarishi, texnik-taktik harakatlarni bajarish barqarorligi va

musobaqa faoliyati samaradorligining oshishiga olib keldi. Nazorat guruhi sportchilarida esa an'anaviy mashg'ulot dasturi sharoitida sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi.

Tadqiqot natijalari erkin kurashchilar tayyorgarligida maxsus mashqlarni qo'llash reaksiya tezligini rivojlantirishda samarali vosita ekanligini tasdiqladi hamda ularni mashg'ulot jarayoniga tizimli ravishda joriy etish yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini kengaytirishini ko'rsatdi. Mazkur tadqiqot xulosalari murabbiylar va mutaxassislar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Murodov Kamol Nuritdinovich. Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers and the structure of the training process aimed at the development of power endurance. Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(2): 256-259 <https://eajss.uz>.
2. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. News of the NUUz, 1(1.8), 150-152.
3. Eshmanova, U. (2024). DEVELOPMENT OF SPEED OF MOVEMENT THROUGH PLAYING BASKETBALL OF STUDENT GIRLS IN PRIMARY TRAINING. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 28-34.
4. Bobur DAVIDOV TALABALIK DAVRIDA O'ZINI O'ZI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI O'ZMU XABARLARI 2024/1/12 67-70 bet
5. Акрамович Болтаев Аъзам; Талабаларнинг олий таълим муассасаларидаги маданий ҳолатга мослашишининг психологик хусусиятлари. 2018-йил 126-129 б. Жисмоний тарбия ва спорт
6. Ma'murbekova Gulzoroy Azamjonovna, IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS, The multidisciplinary journal of science and technology 2024 volume-4, issue-12, 34-37.
7. Пўлатов Л.А; Ёш таэквондочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришда мусобақалар беллашуви таҳлилининг аҳамияти, fan-sportga, 4, 30-33, 2021, научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
8. 10. Abdullayev I. X. Improvement of the special physical training model of greco-roman junior wrestlers //Mental enlightenment scientific-methodological journal. – 2023. – с. 9-20.
9. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
10. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.