



UDK796

AYLANMA USLUB YORDAMIDA 12-13 YOSHLI YUNON-RIM KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Abdikulov Jandos Nurjan o'g'li

Toshkent farmatsevtika instituti

jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annatsiya: *Maqolada boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi 12-13 yoshdagi yunon-rim kurashchilarning musobaqa faoliyati va natijalari tahlil qilinadi. Yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini aylanma uslub yordamida takomillashtirish maqsadida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlari tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: *jismoniy sifatlar, aylanma uslub, sport kurashlari, sport musobaqalari, musobaqa, yosh yunon-rim kurashchilar, o'quv jarayoni.*

Аннотация: *В статье анализируется соревновательная деятельность и результаты борцов греко-римского стиля 12-13 лет в группе начальной подготовки. С целью улучшения физических качеств юных борцов ротационным методом анализируются контрольные испытания на общую физическую подготовленность.*

Ключевые слова: *физические качества, стиль катания, спортивная борьба, спортивные соревнования, соревнования, юные борцы греко-римского стиля, тренировочный процесс.*

Annotation: *The article analyzes the competitive activity and results of Greco-Roman wrestlers aged 12-13 in the primary training group. In order to improve the physical qualities of young wrestlers using the rotational method, control tests on general physical fitness are analyzed.*

Key words: *physical qualities, rolling style, sports wrestling, sports competitions, competition, young greco-roman wrestlers, training process.*

Mamlakatimizda hozirgi kunda sportga katta e'tibor qaratilmoqda, bunga misol jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun va qarorlarni tasdiqlanishi. Respublikamizda bolalar va o'smirlar sport turlariga va yakka kurash sport turlariga a'lohida e'tibor qaratilmoqda, bu asosan xalqaro sport maydonida yuqori natijalarni egallashda kata ahamiyat egallaydi.

Zamonaviy kurash musobaqalarida yuqori natijalarni egallashda jismoniy sifatlarning o'rni katta ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, yosh sportchi-kurashchilarni tayyorlashda sport zaxirasini shakllantirish va mamlakatimizda sport kurashining nufuzini oshirish asosiy vazifalaridan biridir. Taiyorgarlik davrida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi eng dolzarb bo'lib hisoblanadi. Kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni rivojlantirish o'quv-mashg'ulot jarayonini oqilona tuzishga bog'liqdir.



Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqaliy ushbu muammoga katta e'tibor berilganligini aniqlandidi. Xorij olimlaridan L. P. Matveyev, N. G. Ozolin, V. M. Gujalovskiy, V. P. Filin v.h.k. mahalliy olimlardan N.A.Tastanov, A.I.Xolmatov, Dj.Y.Tashnazarov va boshqalarning ilmiy asarlarida yosh avlodni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda sportni vositalar bolalar uchun sport mashg'ulotlari usullarining muhim ahamiyatga ega ekanligi, bolalar va o'smirlar sportining asosiy qoidalari ilmiy asoslangan.

Biroq, bugungi kunga qadar boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi 12-13 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini oshirish masalalari maxsus adabiyotlarda yetarlicha yoritilgan emas.

Jismoniy tayyorgarlik - sport mashg'ulotlarining asosidir. Kuch va tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar yetarlicha rivojlanmagan bo'lsa ham, texnik va taktik tayyorgarlik bilan ham yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas.

Yosh kurashchilarni tarbiyalashda yo'l qo'yiladigan asosiy xatolardan biri bu ularning jismoniy tayyorgarligi qoniqarli darajada bo'lsada, harakat texnikasiga majburiy o'rgatishdir. Shunday qilib, jismoniy sifatning sust darajada rivojlanishi kurashchida usulni bajarishda xatolikka uchrashini taminlaydi. Masalan, yunon-rim kurashida ko'kirakdan oshirib tashlash usulini amalga oshirayotganda, kurashchi raqibini gilamdan uzilib olishi va kurashchi orqaga egilib orqaga yiqilishi lozib bunda sezilarli kuchlanishni sarfbar qilishi kerak.

Yuqoridagi misol shuni ko'rsatadiki, kurashchi ushbu mashqlarini o'rganayotganda yuqori darajali jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak. Ushbu daraja o'rganilgan vosita harakati natijasi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan jismoniy sifatning rivojlanish darajasining chegarasi bilan tavsiflanadi, o'rganilayotgan vosita harakati natijasi bilan chambarchas bog'liq.

Hozirgi kunda yakkakurash sport turlari rivojlanib bormoqda bu esa murabbiylardan raqobatbardosh faoliyat doirasida yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport mashg'ulotlarining yangi samarali vositalari va usullarini ishlab chiqishni talab qiladi.

Yosh yunon-rim kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish shartlaridan biri kurashchilarning mashg'ulotlarida aylanma uslubidan foydalanishdir.

Tadqiqotning maqsadi - boshlang'ich tayyorgarlik guruhida 12-13 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda aylanma o'quv mashqlaridan foydalanishning maqsadga muvofiqligini asoslashdan iborat.

Tadqiqotni amalga oshirish uchun quyidagi tadqiqot usullaridan foydalanildi:

- maxsus ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish,
- pedagogik kuzatuv,
- sport musobaqalarining rasmiy bayonnomalari,
- statistik ma'lumotlarini qayta ishlash,



•yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha natijalarni tahlil qilish.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida (BTG-1) mashg'ulotarga jalb qilingan yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun tadqiqot o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamalari

Yuqori toifali kurashchilarda portlovchi va mushak kuchi, chidamlilik va chaqqonlik, tezlik va kordinatsion sifatlarning yaxshi rivojlanganligi aniqlandi.

Yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligida, BO'SM, IBO'SM (yunon-rim kurash bo'limi) dasturiga muvofiq, yosh kurashchilarning tayyorgarlik darajasi beshta turga ajratiladi:

- juda past;
- past;
- qoniqarli;
- yaxshi;
- a'lo.

Sportchining jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning ko'rsatkichlari va sport natijalari shunchalik yuqori bo'lishi tabiiydir.

Umuman olganda, yakkakurash sport turlari sport mashqlari bo'yicha mashg'ulotlar uchta majburiy komponentni o'z ichiga oladi:

1. Sportchining jismoniy sifatlarini yetarli darajada rivojlantirish.
2. Harakat texnikasini takomillashtirish.
3. Sportchining motor zichligidan optimal foydalanish.

Har bir sportchi uchun individual bo'lgan ushbu komponentlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq.

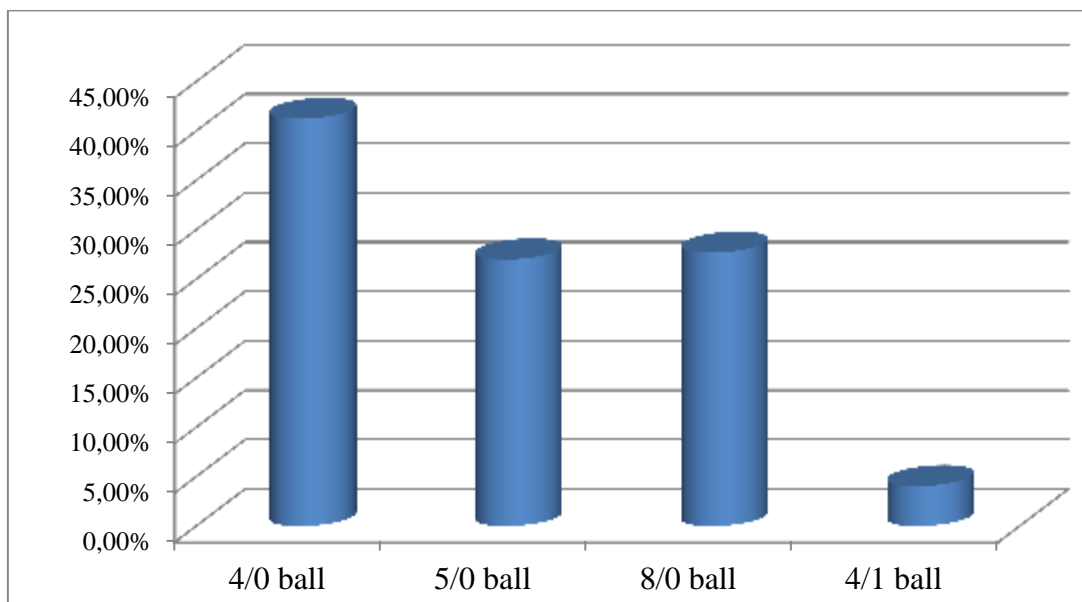
Shu sababli, murabbiy-o'qituvchi tomonidan yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor berish nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki kurashchining musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishishiga ham qaratiladi.

Tadqiqot davomida BO'SM da taqsim oladugan yosh yunon-rim kurashchilarining musobaqa faoliyati kuzatildi va tahlil qilindi.

Musobaqa natijalariga ko'ra, bellashuvlarda mag'lub bo'lgan sportchilar ochkolar bo'yicha (hisobda - g'olib sportchining ochkolari, maxrajda - mag'lub bo'lgan) quyidagicha taqsimlanganligi aniqlandi (rasmga qarang):

- 4/0 (raqibning soff g'alabasi "tushe" - kurashchi o'z raqibini gilamning o'rtasida, shu jumladan passivlik zonasida qisqa vaqt davomida ikkala kuragini gilamga tekkizish hisoblanadi) yil davomida sportchilarning umumiy ko'rsatkichlarining 41,25 foizini tashkil qiladi;

- 5/0 (texnik va taktik harakatlarsiz yutqazish) - 27%;
- 8/0 (texnik va taktik harakatlarsiz yutqazish) - 27,7%;
- 4/1 (texnik va taktik harakatlar bilan yutqazish) - yil davomida sportchilarning umumiy ko'rsatkichlarining 4,05%.



Rasm - Texnik va taktik harakatlarsiz va minimal ball bilan yosh kurashchilarning raqobatli musobaqalaridagi mag'lubiyatlari natijalari.

Shunday qilib, texnik-taktik harakatlarni bajarishda raqobatli musobaqalarda minimal ball (1) to'plagan sportchilarning yutqizishlar foizi juda past bo'lib qolmoqda va 4,05% ni tashkil qiladi va texnik-taktik harakatlarsiz mag'lub bo'lganlar soni (ballar soni bilan "0") yuqoriligicha qolmoqda va 27% dan ortiqni tashkil qiladi.

Olingan ma'lumotlarga asoslanib, shuni aytish mumkinki, raqobatbardosh musobaqalarda yosh yunon-rim kurashchilari 4/0 hisobida mag'lub bo'lgan; 5/0; 8/0 - (texnik va taktik harakatlarni bajarmasdan) va 4/1 (texnik va taktik harakatlarni bajarish bilan) jismoniy sifatlarni rivojlantirishning past darajasiga ega, bu sport mashg'ulotlarining yanada samarali jismoniy sifatlarni yaxshilashga qaratilgan vositalari va usullarini izlash zarurligini belgilaydi.

Yosh yunon-rim kurashchilarning jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlashda oltita nazorat sinovlari yordamida amalga oshirildi:

- 1) 10 m yugurish;
- 2) besh daqiqalik yugurish;
- 3) tik turgan holda uzunlikka sakrash;
- 4) turnikda tortilish;
- 5) joyida turib balandlikka sakirash;
- 6) oldinga egilish.

Tajriba oldidan umumiy jismoniy tayyorgarlikni nazorat sinovlari natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

Jadval 1. - Tajribadan oldin umumiy jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish sinovlari.

Nazorat sinovlari	Tayyorlik darajasi, %				
	juda past	past	qoniqarli	yaxshi	a'lo
	1	2	3	4	5



10 m yugurish	0%	16,7%	49%	25%	8,4%
Besh daqiqalik yugurish	0%	8,4%	41,6%	33,3%	16,7%
Tik turgan holda uzunlikka sakrash;	0 %	8,4 %	49,9 %	25 %	16,7 %
Turnikda tortilish	16,7 %	41,6 %	33,3 %	8,4 %	0 %
Toyida turib balandlikka sakirash	0 %	8,4 %	41,6 %	41,6 %	8,4 %
Oldinga egilish	0 %	8,4 %	33,3 %	41,6 %	8,4 %

Xulosa.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi yunon-rim kurashchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi o'rganildi (1-jadval), tajriba boshida yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining qoniqarli darajada ekanligi isbotlandi, bu esa kurashchilarning jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Shu munosabat bilan yangi ilmiy yondashuvlarni izlash va yosh yunon-rim kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirishni mashg'ulotlarga joriy etish tafsila etildi, bu jismoniy sifatning rivojlanish darajasini oshirishiradi va sport musobaqalarida yanada muvaffaqiyatli ishtirok etishga olib keladi.

Aylanma uslubdagi mashg'ulotlar boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi yunon-rim kurashchilarining jismoniy sifatlarini oshirishning asosiy usuli hisoblanadi.

FOYIDALANOLGAN ADABIYOTLAR

1. Tastanov N. A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati //T., 2014y. – 2015. – C. 205-208.
2. Tastanov N. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.
3. Tastanov N. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2017 y.
4. Nurjan o'g'li, Abdikulov Jandos. "YUNON-RIM KURASHCHILARINING TAYYORGARLIK DARAJALARIN AYLANMA USLUB YORDAMIDA OSHIRISH." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 1. No. 3. 2022.
5. Nurjon o'g'li, Abdikulov Jandos, Nigmatov Ibroxim Maxmud o'g'li, and Anarbayev Temur Riskbekovich. "YUNON-RIM KURASHCHILARINING TAYYORGARLIK DARAJALARIN ZAMONAVIY METODLAR BILAN TAKOMILLASHTIRISH." *STUDIES IN ECONOMICS AND EDUCATION IN THE MODERN WORLD* 2.2 (2023).
6. Nurjon o'g'li, Abdikulov Jandos, Nigmatov Ibroxim Maxmud o'g'li, and Melimuratov Azizbek Xolmurod o'g'li. "IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN Wrestlers." *International journal of advanced research in education, technology and management* 2.1 (2023).



7. Nurjon o'g'li, Abdikulov Jandos, Nigmatov Ibroxim Maxmud o'g'li, and Melimuratov Azizbek Xolmurod o'g'li. "TALABA YUNON-RIM KURASHCHILARNING MAXSUS TAYYORGARLIK TAKOMILLASHTIRISH." *PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION* 2.1 (2023).

8. Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, Djasur Yuldashevich Tashnazarov, and Oybek Nuritdinovich Kurganov. "Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o'rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1708-1716.

9. Абдикулов Ж. Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ // Экономика и социум. – 2024. – №. 2-2 (117). – С. 350-356.

jandosabdikulov@gmail.com

Tel: +998993020915