

**“O‘QUV-MASHG‘ULOT GURUHI 4-TAHSIL YILIDAGI YUNON-RIM
KURASHCHILARINING MUSOBAQA DAVRIDA MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI”**

Abdikulov Jandos Nurjan o‘g‘li

*Toshkent farmatsevtika instituti
jismoniy tarbiya o‘qituvchisi*

Anatasiya: Yunon-rim kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikda, ayniqsa texnik harakatlarni bajarishda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish dolzarb masala xisoblanadi, tadqiqot ishida – o‘quv-mashg‘ulot guruhi 4-tahsil yilidagi yunon-rim kurashchilarining musobaqa davrida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish yo‘llarini qidirishdir. O‘quv-mashg‘ulot guruhi 4-tahsil yilidagi yunon-rim kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati yordamida texnik harakatlarni musobaqalarda amalga oshirish va yuqori natijalar ko‘rsatish.

Kalit so‘zlar: yunon-rim kurash, jismoniy, musobaqa, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik, texnika, taktika.

Аннотация: Развитие специальной физической подготовки борцов греко-римского стиля в физической подготовке, особенно в выполнении технических движений, считается актуальным вопросом, в научно-исследовательской работе - учебно-тренировочная группа ищет пути развития специальной физической подготовки борцов греко-римского стиля на 4-м курсе обучения в условиях соревнований. Использование методики развития специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля 4-го курса группы подготовки, выполняющих технические движения на соревнованиях и показывающих высокие результаты.

Ключевые слова: греко-римская борьба, физическая борьба, соревнования, физическая подготовка, технико-тактическая, техника, тактика.

Annotation: The development of special physical training of Greco-Roman wrestlers in physical training, especially in performing technical movements, is considered an urgent issue in the research work - the training group is looking for ways to develop special physical training of Greco-Roman wrestlers in the 4th year of study during the competition. Using the methodology of developing the special physical fitness of the Greco-Roman

wrestlers of the 4th year of the training group, performing technical movements in competitions and showing high results.

Key words: Greco-Roman wrestling, physical, competition, physical training, technical-tactical, technique, tactics.

Mavzuning dolzarbligi Yunon-Rim kurashi Jahon sport olamida alohida rivojlanmoqda va buning uchun juda ko'p ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Bu borada olimlarimiz tomonidan hozirgi kunda anchagina ishlar olib borilmoqda, lekin bu qilinayotgan ishlar kamlik qilishi ko'zga tashlanib qolmoqda. Musobaqa qoidalarining keyingi yillardagi o'zgarishlari kurashchilarga yuqori talablarni qo'yimoqda. Bu esa yana yangi talablarni kurashchilar oldiga qo'yadi. Ya'ni, bellashuvni yuqori sur'atda, texnik xarakatlarni raqibdan oldin bajarishda kurashchining jismoniy tayyorgarligiga yangi talablarni vujudga keltiradi. Jismoniy tayyorgarlikda, ayniqsa texnik harakatlarni bajarishda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish **dolzarb** masala xisoblanadi. Tadqiqot ishida – o'quv-mashg'ulot guruhi 4-tahsil yilidagi Yunon-Rim kurashchilarining musobaqa davrida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish yo'llarini qidirishdir. Ya'ni, musobaqa davrida taktik tomondan rejalashtirilgan fikrni amalga oshirishda ko'p holatlarda Yunon-Rim kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik usullarni bajarish vaqtida qiyinchilik tug'dirishi muammo bo'lib qolmoqda.

Ishning maqsadi. O'quv-mashg'ulot guruhi 4-tahsil yilidagi Yunon-Rim kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati yordamida texnik harakatlarni musobaqalarda amalga oshirish va yuqori natijalar ko'rsatish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Ilmiy kuzatuvga jalb qilingan o'quv-mashg'ulot guruhi 4-tahsil yilidagi Yunon-Rim kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligining o'sish dinamikasini aniqlash.
2. Yo'naltirilgan jismoniy mashqlarini darsning tayrgarlik va asosiy qismlarida qo'llash yordamida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish hamda ularni texnik maxoratga ta'sir etishini o'rganish.
3. Olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni malakali Yunon-Rim kurashchilarning o'quv-trenirovka jarayoniga tadbiiq qilish.

Tadqiqotni	amalga	oshirish	uslublari:
1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda berilgan ma'lumotlarni tahlil qilish asosida	masalaning	holatini	o'rganish;
2.	Pedagogik		nazorat;
3.	Pedagogik		tajriba;

4. Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik-statistik uslubida xisoblab chiqildi va taxlil etildi. Bunda quyidagi statistik ko'rsatkichlar e'tiborga olindi:

- 1) nagruzka hajmi
- 2) harakat tempi
- 3) ish davomiyligi va xarakteri
- 4) trenirovka darslar oralig'i
- 5) trenirovkalar davrlarining optimal bo'linishi
- 6) harakatning boshlang'ich stadiyasi aniq bilish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning asosiy yo'llaridan biri — ishni raqibning 50% 75% 100%li qarshiligida maksimal temp bilan bajariladigan vazifalar yaxshi natija beradi. Bu ishda bir xil og'irlikda, bir xil tempda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish yaxshi samara beradi, agar ish og'ir toliqqanda bajarilsa (oxirgi kuchgacha). natija yaxshilanadi. Nazorat va tadqiqot guruhlarida tadqiqot boshlanishi va yakuni qayd etilgan ko'rsatkichlar:

Pedagogik tadqiqot yakuni va guruhlardagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish ko'rsatkichlarining o'zgarishi (30 k -%).

№	Test usullari	Guruhlar	Ko'rsatkichlar		Farqi
			Tadqiqot ni	Tadqiqot	
1	Qo'l va belini ushlab beldan rib tashlash	N	0,33 %	0,42 %	+0,09 %
		T	1,95 %	2,76 %	+0,81 %
2	Qo'lidan tortib parterga o'tkazishni	N	0,28 %	0,40 %	+0,12 %
		T	2,50 %	3,49 %	+0,99 %
3	Qo'l va belini ushlab yelkalardan rib tashlash	N	0,45 %	0,79 %	+0,34 %
		T	1,80 %	2,51 %	+0,71 %
4	Qo'l va belini ushlab ko'krakdan rib tashlash	N	0,55 %	0,80 %	+0,25 %
		T	1,20 %	1,76 %	+0,56 %
5	Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab zarb n yiqitish	N	1,15 %	1,95 %	+0,80 %
		T	2,05 %	2,43 %	+0,38 %
6	Qo'lini bo'yinga o'rab tashlash	N	0,29 %	0,50 %	+0,21 %
		T	0,80 %	1,21 %	+0,41 %

7	Parterda belini ushlab aylantirib tarish	N	0,95 %	1,40 %	+0,45 %
		T	1,73 %	2,33 %	+0,60 %
8	Parterda belini teskari ushlab trakdan oshirib tashlash	N	0,38 %	0,60 %	+0,22 %
		T	0,95 %	1,91 %	+0,96 %

Xulosa

1. Olib borilgan ilmiy ishlar va tadqiqot natijasiga ko'ra texnik harakatlarni amalga oshirishdagi yunon-rim kurashchilarining musobaqa davrida maxsus jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi va uning evaziga musobaqalarda va texnik mahoratni takomillashtirishda katta yutuqlarga erishish mumkin. 2. Adabiyotlar tahlili bo'yicha yunon-rim kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish musobaqa sharoitida xal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi ko'zga aniqlandi. O'quv trenirovka jarayonida har bir sport turi xususiyatiga moslashtirilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik sifatlari yunon-rim kurashchilarining jismoniy tayyorgarligida texnik-taktik mahoratining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. 3. Qo'llanilgan uslub o'quv-mashg'ulot guruhi 4-tahsil yilidagi yunon-rim kurashchilarga maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yaxshi natijalar berishini ta'kidlab o'tmoqchimiz. Nazorat testlarining o'rtacha o'zgarishi nazorat guruhida +0,86%, tadqiqot guruhida +2,3% ko'rsatdi. 4. Yunon-rim kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun tanlangan uslublar, mashqlardan darsning asosiy qismida foydalanish samarali natija beradi. Shulardan texnik harakatlarni iloji boricha tez va uzoq muddatli bajarish, +50% +75% +100%li qarshilik bilan texnik usullar va ularning aniq bajarilishini nazorat qilish yaxshi natija beradi.

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'zlashtirishda 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