

YUNON-RIM KURASHCHILARINING TAYYORGARLIK DARAJALARIN AYLANMA USLUB YORDAMIDA OSHIRISH

Abdikulov Jandos Nurjan o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiylati kafedrası o'qituvchisi

O'zbekiston, Chirchiq shahar

Annotatsiya

Mazkur ilmiy tadqiqotda yunon-rim kurashchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladigan o'rgatish uslublaridan foydalanishda nimalarga etibor qaratish kerakligi ilgari surilgan. Mashg'ulotlarni aylanma usulda tashkillashtirishning tayyorgarlikdagi o'rni va samaradorligi o'rganilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg'ulot jarayoni.

Абстрактный

В данном научном исследовании предлагается на что обратить внимание при использовании методов обучения, применяемых в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля. Изучена роль и эффективность организации учебных занятий круговой методом при подготовке.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс, психологическая подготовка.

Abstract

This scientific study proposes what to pay attention to when using the training methods used in the training process of Greco-Roman wrestlers. The role and effectiveness of the organization of training sessions by the circular method in preparation has been studied.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.



Tadqiqot mavzusining dolzarbligi mustaqillik yillarida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommaviylashtirishga alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. «Iqtidorli sportchilarni tanlab olish-seleksiya ishlarini takomillashtirish bo'yicha yangi tizim joriy etilib, bu o'zining dastlabki natijalarini bera boshladi».

Sportning har xil turlari bo'yicha dunyoning ko'plab davlatlarida O'zbekiston bayrog'i ko'tarilib, madxiyasi yangramoqda. 2014 yilning sentyabr oyida Toshkent shaxrida erkin, yunon-rim va ayollar kurashi bo'yicha Jahon chempionati o'tkazishga erishildi, hamda musobaqa davomida FILAning Byurosi o'tkazilib nomi rasmiy ravishda UWWga o'zgartirildi. 2016 yilda Braziliyaning Rio-de-Janeyro shaxrida o'tkazilgan XXXI Yozgi Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi 207 ta davlat orasida 21-o'rinni, Paralimpiya o'yinlarida 16-o'rinni egalladi. Ushbu yuqori natijalarda yakkakurash sport turlarining o'rni alohida, ya'ni yurtimiz sportchilarining aksariyat yutuqlari yakkakurash sport turlariga to'g'ri keladi. Xususan, yunon-rim kurashi polvonlarining ham ulushi sezilarli darajada deb ayta olamiz. Hamyurtlarimiz – Elmurat Tasmuratov XXXI Yozgi Olimpiada o'yinlarida bronza, 2018 yilning oktyabr oyida Vengriyaning Budapesht shaxrida o'tkazilgan Jahon chempionatida kumush, 2018 yilda Indoneziyaning Djakarta shaxrida o'tkazilgan Osiyo O'yinlarida Mo'min Abdullaev oltin, Rustem Assakalov kumush medallarni qo'lga kiritdi va O'zbekiston jamoasiga salmoqli ulushini qo'shdi. O'zbekiston olimlari tomonidan ham yunon-rim kurashi bo'yicha ko'plab ilmiy-metodik ishlanmalar yaratilgan bo'lib, shu bilan birga, hali o'rganilishi zarur bo'lgan masalalar, ya'ni O'zbekiston terma jamoalariga iqtidorli kurashchilarni tanlab olish va sportchilarni jarohatlarsiz oliy sport mahorati bosqichi darajasigacha tarbiyalab yetkazish kabi ko'plab muammolar mavjud.

Yunon-rim kurashida yuqori natijalarga erishishda texnik tayyorgarlik muxim o'rin egallayli. Uni rivojlantirish evaziga kutilgan natijalarni qo'lga kiritish mumkin. Yuqoridagi natijalarni yanada boyitish uchun mutaxassislikga chuqurlashtirish va sportda takomillashtirish bosqichlariga e'tiborni kuchaytirish lozim. Aynan, mana shu bosqichlarda sportchilarning texnik tayyorgarligi asosiy shaklga kiradi. Mazkur bosqichlarda malakali sportchilar yuqori malakaga ega bo'lish davrlariga to'g'ri keladi. Shu sababga ko'ra, malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini e'tibordan chetda qoldirmaslik zarur. Malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini optimallashtirish sohada dolzarb hisoblanadi. Agar tayyorgarlik



tomonlarining bir qismi bo‘lgan texnik tayyorgarlik, undagi uslublardan aylanma mashg‘ulotni talab darajasida rivojlantira olinsa, dolzarb masalalardan biri ijobiy hal bo‘lardi. Malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini rivojlantirish orqali sport natijalaridaga ijobiy o‘zgarish kutish mumkin.

Bunda biz tomonimizdan, malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish ta‘sirida yuqori natijalarga erishishdan iborat.

Vazifa sifatida qo‘yidagilarni tavsiya etish mumkin:

- malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarlik bo‘yicha rivojlanganlik darajasini o‘rganish;
- malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish;
- malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatining samarali jihatlarini

Shuningdek, malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyati – hozirgi musobaqa qoidasi talablariga javob beradigan yunon-rim kurashchilarining mashg‘ulotiga moslashtirilib ishlab chiqarilgan kompleks sport natijalariga samarali ta‘sir etadi degan fikr ilgari surilgan.

Yunon-rim kurashi atsiklik sport turi hisoblanadi, ko‘pchilik mutaxassislar fikri bo‘yicha atsiklik sport turlariga aylanma uslubning samarali ta‘sir etishi ta‘kidlab o‘tilgan Morgan R., Adamson G., Fraktman B.D., Sholix M., Gergan L., Murtazin X.M., Peysaxov M., Xachaturyan G., Chunin L., Gurevich I.A., Naumov B.A., Farfel V.S., Matveev L.P., Novikov A.A. va boshqalar e‘tirof etishgan. Aylanma uslubdagi variantlarga yunon-rim kurashining texnik usullari va harakatlari mashqlar o‘rniga qo‘yilib foydalaniladi.

Xulosalar:

- 1.Malakali yunon-rim kurashchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarda qatnashishning maqsadga muvofiq keladigan rejasini ishlab chiqish zarur.
- 2.Malakali yunon-rim kurashchilarning imkoniyatlarini mumkin qadar to‘laroq namoyon etadigan bellashuvni olib borish vosita va usullaridan foydalanish yo‘llari bilan rejani amalga oshirish tavsiya etiladi.



3. Yunon-rim kurashi texnikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish, ya'ni, texnik uslublar arsenalini haqidagi, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hokazolar haqida bilimlarni egallash.

4. Texnik uslublarni, ularning kombinatsiya va variantlarini mukammal texnik mahorat va malakalarni egallab olgunga qadar o'zlashtirish.

5. Texnik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan texnik taffakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash aylanma uslubni amalga oshirishda asosiy yordamchi fazilatlar hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Керимов Ф.А. “Спорт кураши назарияси ва усулияти” Т., - 2005 й.
2. Ленц А. “Тактика борьбы” Москва, 1967 г.
3. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi. 2014y.
4. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.
5. Юлдашевич ТД и соавт. Оптимизация технико-тактической подготовки греко-римских борцов // Евразийский научный вестник. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.
6. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе. Вл-к, 1991г
7. Кряж В.Н. Круговая тренировка и физическое воспитание студентов. Минск: Высшая школа, 1982г
8. Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О причинах неудачного выступления сборной команды узбекистана по греко-римской борьбе на олимпийских играх токио-2020. Journal of new centry innovations. Volume – 1_ march 2022. 405.
9. Гульянц А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности в системе физического воспитания студентов: Автореф. дис.канд. пед. наук. М., 1988г.
10. Юлдашевич ТД и соавт. Методика развития уровней физической подготовленности девушек, занимающихся вольной борьбой // Евразийский научный вестник. – 2022. – Т. 8. – С. 163-169.
11. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск: Высшая школа, 1976г.

12. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- Минск: Выш. школа, 1985г.
13. Юлдашевич ТД и соавт. Методика подготовки к техническим действиям борцов греко-римского стиля //Евразийский научный вестник. – 2022. – Т. 8. – С. 157-162.

