

## YUQORI MALAKALI YUNON-RUM KURASHCHILARINING MAXSUS-KUCH TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARI

*Tangriyev Alisher Jumanazarovich,*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Ko'pkurash sport turlari fakulteti dekani padagogika bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent,*

*Annotasiya: Mazkur tadqiqot ishimizda yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining maxsus-kuch ko'rsatkichlarini tayyorgarlik jarayonlari davomida yuksak darajaga erishishi uchun muhim ahamiyat kasb etadigan komponentlarini va qo'llanadigan test-mashqlarni o'rganish bo'yicha tadqiqot ishlari amalga oshirildi.*

*Kalit so'zlar: yuqori malakali kurashchilar, maxsus-kuch tayyorgarligi, tayyorgarlik komponentlari, konkordasiya koeffisienti.*

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРЕКО-РИМСКИХ БОРЦОВ

*Тангриев Алишер Жуманазарович,*

*PhD доцент, декан Факультета спортивного многоборья, Узбекиский государственный университет физической культуры и спорта*

*Аннотация: В данной научно-исследовательской работе были проведены исследования по изучению используемых высококвалифицированными борцами греко-римского стиля компонентов и тестовых упражнений, важных для достижения высокого уровня специальных силовых показателей в процессе подготовки.*

*Ключевые слова: высококвалифицированные курашисты, специально-силовая подготовка, компоненты подготовки, коэффициент конкордации.*

## SPECIAL STRENGTHS TRAINING FEATURES OF HIGHLY SKILLED GRECO-ROMAN WRESTLERS

*Tangriyev Alisher Jumanazarovich,*

*PhD associate Professor Dein of the fakulteti All-around sports, Uzbek state university of physical culture and sport*

*Abstract: In this research work, research was carried out on the study of the components and the test exercises used by highly qualified Greco-Roman wrestlers, which are important for reaching a high level of special strength indicators during the preparation process.*

*Keywords: highly skilled fighters, special forces training, training components, concordance coefficient*

*Dolzarbligi: Sportning yunon-rum kurashi bo'yicha mashg'ulot tayyorgarligining ilmiy-uslubiy ta'minlanishi davomida musobaqa faoliyati va o'quv mashg'ulot jarayonlari, ham jamoa, ham alohida sportchilarning tayyorgarligi tuzilmasini baholash tadbirlarini amalga oshirishning yagona tizimini (sportdagi natijalarning turli ko'rsatkichlari tahlili va tayyorgarlikning boshqarish muvofiqligi, o'quv mashg'ulotlarni optimallashtirish bo'yicha individual rejalarining bajarilishi, tayyorgarlik holatni diagnostika qilish va boshqa tayyorgarlik darajalari, belgilangan tiklanish tadbirlarini amalga oshirish) o'z ichiga oladi [1,2,3].*

*Barchamizga ma'lumki tarixdan bir biriga yaqin bo'lgan sport turlari ichida kurashning bir necha turlari mavjud bo'lib ular hozirgi paytda yanada kengroq rivojlanmoqda. Ushbu sport turlari ichida yunon rum kurashi ham mavjud bo'lib mazkur sport turini yanada rivojlantirish, eng muhim va nufuzli musobaqalarga*

tayyorgarlik jarayonini yaxshilash, vosita va usullarini shakillantirish hamda mashg'ulat jarayonlari davomida maxsus-kuch sifatini ham yanada takomillashtirish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi [4,8].

Shu o'rinda musobaqa faoliyatini tahlili, nazoratning xamma turlarida turli shaklda o'quv-mashg'ulotlarini optimallashtirish amalga oshiriladi. Shuningdek, O'zbekistonda erkin va yunon rum kurashlari bo'yicha terma jamoalarning tayyorgarligini maxsus reja asosida tuzish tavsiya etiladi, ya'ni malakali kurashchilar sport formasi davomiyligini saqlash va rivojlanishining dinamikasi ikkita asosiy turnir – Osiyo chempionati va jahon chempionatiga yuqori darajada bo'lishi zarur. Eng oliy natija esa albatta olimpiada o'yinlari g'olibi bo'lish hisoblanadi.

Yuqori malakali yunon-rum kurashi sportchilarining maxsus-kuch tayyorgarligini takomillashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni aniqlash va mazkur sportchilarni tayyorgarligi jarayonida muhim ahamiyat kasb etadigan omillarni va tayyorgarlik tomonlarini hamda maxsus-kuch tayyorgarligini takomillashtirishda turli vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining maxsus-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarini tadqiq qilish.

Tadqiqotning vazifalari:

Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik davomida maxsus-kuch sifat darajalarini aniqlash.

Tadqiqotning ob'ekti: Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqotning predmeti: Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining umum jismoniy tayyorgarligi dinamikasini tadqiq qilish.

Tadqiqot usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Toshkent shahar Sergeli tumani Bolalar va o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchi yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulotlari jarayonlari davomida o'tkazildi. Tajribalarimizda o'quv mashg'ulot guruhi shug'ullanuvchi yosh dzyudochilar ishtirok etishdi (n=88).

O'tkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi: Ma'lumki respublikamizda sportning ko'plab turlari keng tarqalgan bo'lib bular orasida yakka kurash sport turlaridan yunon-rum kurashi alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu tadqiqot ishimizda ham yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining maxsus-kuch qobiliyatini tayyorgarlik davrlari muobaynida qay darajada shakillanib kelayotganligini aniqlab boramiz. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarini tayyorlashning ko'p yillik jarayonida eng yuqori ahamiyat kasb etishidan boshlab kamayib borishi bo'yicha tayyorgarlikning quyidagicha tartibda tashkil etuvchilarini joylashtirdik: 1) Umumiy jismoniy tayyorgarligi;

2) Maxsus jismoniy tayyorgarligi; 3) Texnik-taktik tayyorgarlik; 4) Maxsus-kuch tayyorgarligi; 5) Musobaqa oldi tayyorgarligi; 6) O'quv-trenirovka yig'ini.

Tadqiqotimi davomida shuni ham aytib o'tishimiz lozimki 1-jadvalda keltirilgan izlanuvchilar tomonidan yuqori malakali yunon-rum kurashchilarini tayyorlashning ko'pyillik jarayonida tayyorgarlikning tashkil etuvchilarini eng yuqori ahamiyat kasb etishidan boshlab kamayib borishi bo'yicha baholash (1-dan 6-o'ringacha) va bu o'rinlar asosida har bir tashkil etuvchining jamlagan ochkolari (1-o'ringa 6 ochko, 2-o'ringa 5 ochko va hokazo 6-o'ringa 1 ochko berilgan) keltirilgan.

Mazkur jadvalning so'ngi qatorida keltirilgan ochkolarni tahlili quyidagilarni aniqlash imkonini berdi: bularga sohaning etakchi mutaxassisleri va yuqori mahoratli kurashchilardan iborat bo'lgan izlanuvchilar fikriga ko'ra yuqori malakali yunon-rum kurashchilarini tayyorlashning ko'pyillik jarayonida tayyorgarlikning tashkil etuvchilari orasida eng yuqori ahamiyat kasb etadigan ko'rsatkich sifatida maxsus-kuch tayyorgarlik (jami 303 ochko berilgan), undan keyingi o'rinlarga texnik-taktik

tayyorgarlik (257 ochko), maxsus jismoniy tayyorgarlik (186 ochko), musobaqa oldi tayyorgarligi (179 ochko), umumiy jismoniy tayyorgarlik (171 ochko) va eng oxirgi o'ringa o'quv-mashg'ulot yig'ini (122 ochko) komponentalar loyiqligi ta'kidlab o'tilgan [7].

Shuning bilan birga, respondentlar fikrining o'zaro mos kelishi, ya'ni konkordasiya koeffitsientining son qiymati  $W=0,36$  teng bo'ldi va bu o'rganilgan masala bo'yicha respondentlar fikrining o'zaro mosligi o'rtacha ekanligini anglatadi.

1-jadval

Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarini tayyorlash jarayonida tayyorgarlikning tashkil etuvchilarini eng yuqori ahamiyat kasb etishidan boshlab kamayib borishi bo'yicha baholash natijalari.

Tashkil etuvchi №	Belgilangan o'rinlar soni						Jami ochkolar
	1	2	3	4	5	6	
1	4	4	8	19	15	8	171
2	5	9	12	10	11	11	186
3	20	14	12	2	3	7	257
4	25	22	10	1	0	0	303
5	2	6	12	17	17	4	179
6	2	3	4	9	12	28	122

Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining maxsus-kuch tayyorgarligini takomillashtirishda qo'llanadigan sinov-mashqlarning muhimligi eng yuqori ahamiyat kasb etishidan boshlab kamayib borish tartbi bo'yicha joylashtirildi: 1) O'z vazniga teng raqibni elkaga qo'yib o'tirib-turish; 2) 30 kg.li shtangani yotgan holatda ko'krakdan ko'tarish; 3) Tik turgan holatda 40 kg.li shtangani ko'krakgacha ko'tarish; 4) Ko'prik holatida 20 kg.li shtangani ko'krakdan ko'tarish; 5) Turnikda tortilish; 6) Qo'llarga tayangan holda tirsaklarni bukib yoyish; 7) Raqibni qo'ltig'i orasidan sho'ng'ib 2 oyog'laridan ushlab erdan uzish; 8) Raqibni belidan ushlab beldan tepaga ko'tarish; 9) Ko'prik holatida sherikni qoringa o'tkazib oldinga va orqaga harakatlanish; 10) Manekenni 2 minut davomida elkadan oshirib tashlash; 11) O'ng qo'l dinamometriyasi; 12) Chap qo'l dinamometriyasi; 13) 6 minutli yugurish; 14) 100 m. masofaga yugurish; 15) 5 m.li arqonga oyoqlarni yordamisiz chirmashib chiqish bo'yicha izlanuvchilarning fikrlari 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining maxsus-kuch tayyorgarligini takomillashtirishda qo'llanadigan sinov-mashqlarning muhimligi bo'yicha izlanuvchilarning fikrlari

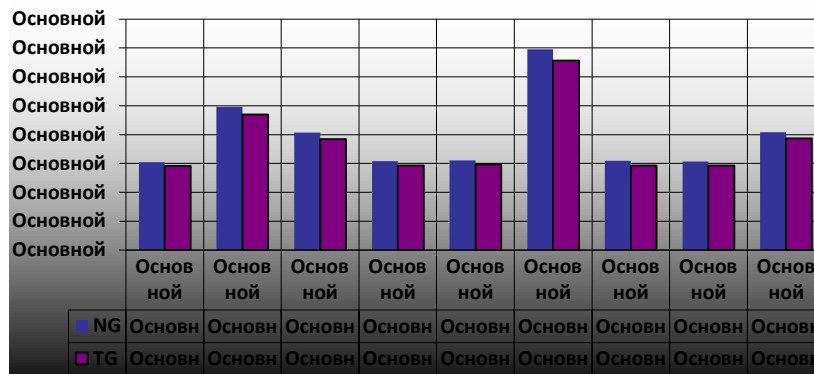
T/R	Izlanuvchilarning vositalar ahamiyati bo'yicha baholari (belgilangan o'rinlar soni)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
mashq	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1*	5	6	5	5	6	7	6	5	6	2	0	1	2	1	1
2*	5	6	4	5	4	4	6	5	4	3	2	3	2	3	2
3*	4	5	5	6	5	6	5	4	5	2	4	1	2	3	1
4*	5	6	4	4	4	4	5	5	6	3	3	3	2	3	1
5*	6	5	6	5	3	6	4	4	3	2	3	4	3	2	2
6*	5	4	5	3	3	2	6	5	6	4	3	2	4	3	3
7*	4	5	6	4	4	4	5	4	5	3	4	3	3	2	2
8*	5	6	5	5	2	3	6	5	4	3	3	5	1	3	2
9*	5	6	5	4	3	2	5	4	6	4	3	4	3	2	2
10*	2	3	2	3	4	2	4	5	3	3	4	4	5	4	10
11*	3	1	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	6	7	9
12*	2	2	2	4	4	2	2	4	2	4	5	3	5	7	10
13*	2	1	2	2	3	4	1	2	2	7	8	6	6	5	7
14*	4	0	3	3	4	3	0	1	1	8	7	8	5	6	5
15*	1	2	1	3	6	5	0	2	2	6	6	7	9	7	1

Izlanuvchilar fikrlari asosida kurashchilarning maxsus-kuch tayyorgarligini takomillashtirishda qo'llanadigan sinov-mashqlarini muhimligi darajasi bo'yicha solishtirish uchun 2-jadvaldagi belgilangan o'rinlarni ochkolarga aylantirish (har bir 1-o'rin uchun 15 ochko, 2-o'rin uchun 14 ball, 3-o'rin uchun 13 ochko, 4-o'rin uchun 1 ochko) maqsadga muvofiq.

Mazkur jadvaldagi natijalarning amaliy tahlili maxsus-kuch tayyorgarligini takomillashtirishda, izlanuvchilarning fikrlariga ko'ra, eng samarali sinov-mashqi sifatida "O'z vazniga teng raqibni elkaga qo'yib o'tirib-turish" mashqi (581 ball), so'ngra "Tik turgan holatda 40 kg.li shtangani ko'krakgacha ko'tarish" (543 ball), "Turnikda tortilish" (538 ball), "30 kg.li shtangani yotgan holatda ko'krakdan ko'tarish" (531 ball), "Ko'prik holatida 20 kg.li shtangani ko'krakdan ko'tarish" (528 ball), "Raqibni belidan ushlab beldan tepaga ko'tarish" (522 ball), "Raqibni qo'ltig'i orasidan sho'ng'ib 2 oyoqlaridan ushlagan holda yerdan uzish" (517 ball), "Ko'prik holatida sherikni qoringa o'tkazib oldinga va orqaga harakatlanish" (514 ball) va "Qo'llarga tayangan holda tirsaklarni bukib yoyish" (489 ball) mashqlari muhimligini aniqlash imkonini berdi. Bulardan keyin ancha katta interval bilan ortda qolgan holda respondentlar "Manekenni 2 minut davomida elkadan oshirib tashlash" (382 ball), "5 m.li arqonga oyoqlarni yordamisiz tirmashib chiqish" (374 ball), "100 m. qisqa masofaga yugurish" (371 ball), "O'ng qo'l dinamometriyasi" (363 ball), "Chap qo'l dinamometriyasi" (360 ball) va "6 minut davomida yugurish" (347 ball) nisbatan kamroq muhimligini ta'kidlashgan.

Ushbu masalalae bo'yicha matematik statistic ko'rsatkichlar koeffisientining hisoblangan son qiymati  $W = 0,21$  ga teng bo'lgan bo'lsa izlanuvchilar fikrining o'zaro mosligi o'rtachadan biroz pasayganligi kuzatildi va bu hol qatnashuvchilar soni bir xil bo'lganiga qaramay baholash ob'ektlari (sinov mashqlarining) soni keskin ortishi bilan izohlanadi.

Pedagogik tajriba boshida nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhleri sinaluvchilarining maxsus testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining asosiy statistik xarakteristikalari tahlili 1-rasmda keltirildi.



1-rasm. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhleri sinaluvchilarining maxsus testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarini statistik tahlili

Jadvalda keltirilgan nazorat va tajriba guruhleri sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshlanishida maxsus testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining asosiy statistik xarakteristikalari guruhlardagi sinaluvchilarning o'rganilgan testlar bo'yicha tayyorgarlik darajalari bir-biriga yaqinligidan dalolat beradi. Chunki: birinchidan bu ikki NG va TG sinaluvchilari ko'rsatgan natijalari asosida hisoblangan variatsiya koeffisientlari 7,04 % dan 9,35 % gacha oraliqda tebranadi va bu yaxshi ko'rsatkich, ikkinchidan esa, bu ikki guruh sinaluvchilarining o'rganilgan hamma testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining farqi berilgan erkinlik darajasi soni uchun ( $R > 0,1$  va  $R > 0,05$  ahamiyatlilik darajalarida) statistik ishonchsiz deb

baholangan. Bu esa, NG va TG sinaluvchilarining tajriba boshidagi tayyorgarlik darajasi deyarli teng ekanligidan dalolat beradi.

Tadqiqotimiz davomida mazkur pedagogik tajribaga jalb qilingan sohaning etakchi mutaxassis va yuqori mahoratli sportchilardan tashkil topgan yunon-rum kurashchilari guruhining fikrlariga ko'ra sportchilarni tayyorlashning ko'pyillik jarayonida tayyorgarlikning dastlabki tashkil etuvchilari yuqori ahamiyat kasb etishi uchun maxsus-kuch tayyorgarligini takomillashtirishda, birinchi navbatda, "Tik turgan holatda 40 kg.li shtangani ko'krakgacha ko'tarish", "O'z vazniga teng raqibni elkaga qo'yib o'tirib-turish", "30 kg.li shtangani yotgan holatda ko'krakdan ko'tarish", "Raqibni belidan ushlab beldan tepaga ko'tarish", "Ko'prik holatida 20 kg.li shtangani ko'krakdan ko'tarish", "Turnikda tortilish", "Raqibni qo'ltig'i orasidan sho'ng'ib 2 oyog'laridan ushlab erdan uzish", "Ko'prik holatida sherikni qoringa o'tkazib oldinga va orqaga harakatlanish" va "Qo'llarga tayangan holda tirsaklarni bukib yoyish" sinov-mashqlarini qo'llash muhimligi aniqlandi. Qolgan test sinovlarining ahamiyati nisbatan past darajada ekanligi belgilangan.

Nazorat-sinov testlarini bajarishda esa NG va TG sinaluvchilari ko'rsatgan natijalari asosida hisoblangan variatsiya koeffitsientlari 9,35 % kichikligi hamda bu ikki guruh sinaluvchilarining o'rganilgan hamma testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining farqi berilgan erkinlik darajasi soni uchun statistik ishonchsiz farq qilishi, NG va TG sinaluvchilarining tajriba boshidagi tayyorgarlik darajasi deyarli teng ekanligini tasdiqlash imkonini berdi.

XULOSA. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilari orasida maxsus-kuch qobiliyati hususiyatlarini o'rganib chiqishga qaratilgan tadqiqot ishimizda amalga oshirilgan ishlar yakuni shundan dalolat bermoqdaki yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining tayyorgarlik jarayonlarida turli tuman kamchiliklar mavjudligi aniqlandi. Ushbu jarayonlarni yaxshilash va kuzatilgan kamchiliklarni bartaraf etish uchun izlanuvchilar tomonidan kerakli ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqotimiz davomida sportchilarning maxsus-kuch qobiliyatini takomillashtirish borasida izlanuvchilar va sinaluvchilar fikrlari o'rganildi va baholab chiqildi. Qayd etilgan natija esa sinaluvchilarning tayyorgarlik tizimiga o'zgacha yondashuv bilan kirishish kerakligini ko'rsatmoqda. Maxsus-kuch qobiliyati tayyorgarlik jarayonlari davomida jamlash usullaridan foydalangan holda olingan yuqori natijalar yuqorida aytib o'tilgan muammoni hal etish uchun ko'rib chiqishga imkoniyat yaratadi. Yunon-rum kurashida murakkab koordinatsiyali va siklik sport turlaridan farqli ravishda kurashchi tayyorlash usuliyatidan ushbu yo'nalishlarning imkoniyatlari ilk bor tekshirib ko'rildi. Hususan, maxsus-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirish uchun jamlangan yuklama davomiyligi hamda darajasi bilan bog'liq umumiy jismoniy tayyorgarlik poydevori ko'rib bo'lingandan keyin maxsus-kuch mashqlari yo'nalishini individual tarzda tanlashga kirishish mumkin. Bu masalalar shundan dalolat beradiki yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining asosiy mushak tizimlari moslashishida to'xtalishlardan holi bo'lish va egallab bo'lgan texnik-taktik imkoniyatlarni buzmaslikgi mumkin bo'ladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoev Sh.M. PQ-3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezident Qarori. 2017 yil 3 iyun. [http // Lex.uz](http://Lex.uz).
2. Mirziyoev Sh.M. PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni. 2018 yil 5 mart. [http // Lex.uz](http://Lex.uz)
3. Akbarov A., Musaev B.B. Sportda matematik tahlil usullari (Darslik). - T., «Tafakkur qanoti» - 2014, 442 s.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. T.: UzDJTI 2001. – 235 s.
5. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. - T.: O'zDJTI, 2004.-246 s.
6. Андряков П.А. (сост.) Эдиноборства (ПДФ) Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры. — Саратов: СГУ, 2011. — 24 с.
7. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности// Педагогик таълим.-Тошкент, 2008. - №3. -С.125-130.