



**KURASHCHILARNING TAYYORGARLIGINI AYLANMA
MASHG'ULOT USLUBI YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH**

Nuraliyeva O'g'iloy Shomuratovna

*Qarshi davlat universiteti, "Jismoniy tarbiya va sport turlari" kafedrası v.b.
dotsenti*

Аннотация. Мақола кураш билан шуғулланувчи талабаларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигини мажмуавий-айланма машғулот услубида ривожлантиришни илмий-назарий тадқиқ қилиш, қўлланилган услубиятнинг самарадорлигини тажриба натижалари ёрдамида асослашга бағишланган.

Калит сўзлар: кураш, машғулотларининг мотор зичлиги, мажмуавий-айланма машғулот, техник тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик.

**РАЗВИТИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРАШИСТОВ С ПОМОЩЬЮ
МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Нуралиева Угиллой Шомуратовна

*и.о.доцента кафедры «Физическое воспитание и виды спорта»,
Каршинский государственный университет*

Аннотация. Статья посвящена научно-теоретическому исследованию развития технической и физической подготовленности студентов занимающихся курашом по методике комплексно-круговой тренировки, обосновывать эффективность используемой методики с помощью экспериментальных результатов.

Ключевые слова: кураш, моторная плотность занятий, комплексно-круговая тренировка, техническая подготовка, физическая подготовка.

**DEVELOPMENT OF PREPAREDNESS OF KURASH PLAYERS WITH
THE HELP OF THE CIRCUIT TRAINING METHOD**

Nuraliyeva Ugiloy Shomuratovna

*Associate Professor of the Department of «Physical Education and Sports»,
Karshi State University*

Abstract. The article is devoted to the scientific and theoretical study of the development of technical and physical fitness of students engaged in kurash by the method of complex-circular training, to substantiate the effectiveness of the technique used with the help of experimental results.

Keywords: kurash, motor density of classes, complex-circular training, technical preparation, physical preparation.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi 2017 yil 2 oktabrdagi PQ-3306-son qarori, shuningdek "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020 yil 4 noyabrdagi PQ-4881-sonli qarorini qabul qilingani halollik, olijanoblik, mardlik, yurtparvarlik singari bebaho fazilatlarini o'zida mujassam qilgan bobomeros qadriyatimiz – kurashga bo'lgan e'tiborni yanada oshirdi va soha mutaxassislaridan ko'proq ter to'kib ishlashlariga zamin bo'ldi.

Shu bilan birga, hozirgi vaqtda kurashni yanada ommalashtirish va tizimli

rivojlantirish, Yevropa, Afrika va Panamerika qit'aviy o'yinlari qatoriga rasman kiritish va xalqaro «GAISF — Global Association of International Sports Federations» tashkilotining e'tirofiga sazovor bo'lish, Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish maqsadida Kurash milliy sport turini 2025 yilgacha yangi bosqichga olib chiqish Konsepsiyasi ishlab chiqildi. Konsepsiya O'zbekiston va xorijiy mamlakatlarda kurashni tizimli rivojlantirishning maqsadi, vazifalari, ustuvor yo'nalishlari, istiqboldagi bosqichlarini belgilab berdi hamda kurashni rivojlantirish dasturlari va kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qilmoqda.

So'nggi yillarda ushbu sohada to'planib qolgan muammolarni bartaraf etish orqali kurashning jahondagi nufuzini yanada oshirish, barcha aholi qatlami, ayniqsa yoshlarning sog'lom turmush tarziga intilishlarini ta'minlash, ularni mardlik, sadoqat, Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalash, milliy xalq o'yinlaridan jahon sport turiga aylangan kurashga nisbatan g'urur, iftixor va faxrlanish hissini uyg'otish bugungi kundagi kurash mashg'ulotlarining asl mohiyatini belgilaydi.

Qadimgi davrlarda yoshlar turli xil jismoniy mashqlarga qiziqar edilar va ular orasida kurash eng sevimli va xalqona mashg'ulot turi edi. Uning jismoniy rivojlanish uchun ommaviyligi va ahamiyati shundan dalolat beradiki, qadimda ommaviy xalq sayillarida, to'ylarda kurash eng birinchi sport turi hisoblangan. Kurash bugungi kunda ham yoshlar, ayniqsa universitet talabalari orasida keng rivojlanganlik xususiyatiga ega milliy sport turidir.

Milliy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha hukumatimiz tomonidan qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport jihozlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, professional trenerlar, hakamlar tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, kurashning ilmiy-metodologik bazasini boyitishga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etilmoqda.

Bugungi kunda xalqimizning milliy qadriyatlaridan biri bo'lgan kurash milliy sport turi O'zbekiston dovrug'ini butun jahonga tanitishga xizmat qilmoqda. Kurashning tobora ommalashib borayotgani soha mutaxassislari oldiga malakali kadrlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirish bo'yicha vazifalar qo'yilmoqda. Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Kurashchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligi har doim tadqiqotchilar va mutaxassislarning diqqat markazida bo'lgan asosiy tayyorgarlikdir. Bu bo'yicha ko'plab ilmiy-uslubiy adabiyotlar nashr etilgan, biroq barcha muammolar o'rganilgan va hal qilingan deb aytib bo'lmaydi.

Kurashchilarning bellashuvlari natijalarida hal qiluvchi rol ularning jismoniy va texnik tayyorgarligi bo'lib, ular qo'llar, oyoqlar va tana tomonidan olib boriladigan turli usullar vositasida doimiy ravishda boyitilib boriladi.

Shu nuqtai nazardan, kurash bo'yicha har bir mashg'ulot maxsus tayyorlangan jismoniy mashqlar va bitta harakat tuzilishi hamda fiziologik rejimdagi tashlashlar texnikasi orqali tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishni o'zida mujassamlashtirgan

majmuaviy-aylanma mashg'ulot xarakteriga ega bo'lishi, ya'ni har bir mashg'ulot mushaklarning qizishi kurashchining ma'lum bir oshirib tashlash (usul) uchun zarur bo'lgan o'ziga xos jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Pedagogik tajribani tashkil etish va o'tkazish.

Pedagogik tajribaning maqsadi tajribagacha bir yil davomida kurash bilan shug'ullangan ikkinchi kurs talabalarining jismoniy va texnik tayyorgarligining ba'zi asosiy ko'rsatkichlarini tarbiyalash samaradorligiga majmuaviy-aylanma mashg'ulotlarining ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari va uslublari.

Tadqiqotda quyidagi vazifalar hal qilindi:

1. O'quv mashg'ulotlarining motor zichligiga majmuaviy-aylanma mashg'ulotning ta'sirini aniqlang.

2. Ko'rsatkichlarni aniqlang:

- a) talabalarining tezlik-kuch tayyorgarligini;
- b) majmuaviy jismoniy fazilat sifatida chaqqonlikni;
- c) son va orqadan oshirib tashlashlarni bajarish sifati.

Vazifalarni hal qilish uchun quyidagi tadqiqot uslublari qo'llanilgan:

1. Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.

2. Pedagogik tajriba.

3. Natijalarni qayta ishlashning matematik va statik uslublari.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, talabalar bilan aylanma mashg'ulotlarni o'tkazish doimiy tarzda o'quv mashg'ulotlarining motor zichligini oshirishga olib keladi. Shu bilan birga, kurash bilan shug'ullanuvchi talabalar bilan majmuaviy-aylanma mashg'ulotlarni o'tkazish samaradorligi to'g'risida yetarlicha ilmiy ma'lumotlar mavjud emas.

Talabalarining tezlik-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari G.P., Galochkin, N.V. Shetininlar ishlab chiqqan test bo'yicha soniyalarni 5 ballik tizim bo'yicha ochkolarga o'tkazish orqali aniqlandi [3].

Kurashchilarning chaqqonlik ko'rsatkichlarini aniqlash E. M. Chumakov va S. F. Ionovning tavsiyasiga binoan soniyalarda [6] va G.P.Galochkin, A.A.Lukinlar tomonidan ishlab chiqilgan test [4] asosida ikkita sherikda 3 m aylanada 10 marta sondan oshirib tashlash orqali o'tkazildi.

Tashlashlar sifati kurash bo'yicha 3 mutaxassisdan iborat ekspert komissiyasi tomonidan 5 ballik ochkolar tizimi bo'yicha o'rtacha baho berib, kuzatish orqali baholandi.

To'rt oylik pedagogik tajriba ikkinchi kurs kurashchilar guruhida (n=24 kishi) tashkil etildi, ular uni o'tkazishda ishtirok etish istagini bildirdilar (2022 yil sentyabr – dekabr). Tajribaning qulayligi va o'tkazilishi kurash bilan shug'ullanuvchilarning har birida 12 kishidan iborat ikkita kichik guruh (1-kichik guruh, murabbiy O.Norov) va 12 kishi (2-kichik guruh, murabbiy O'.Nuraliyeva).

Kichik guruhlarining tarkibi yoshi, malakasi, vazni va umumiy jismoniy tayyorgarligi taxminan bir xil edi.

Talabalar bilan mashg'ulotlar haftasiga 2 marta 1,5 soat davomida o'tkazildi.

Ikkala kichik guruhning kurashchilari ham bitta uslubiyat bilan shug'ullanishdi, harakatlarning biomexanikasini va bitta fiziologik rejimni hisobga olgan holda tezlik-kuch fazilatlarini va tashlashlar texnikasini birlashtirgan bir xil bilim va jismoniy yuklamani olishdi.

Dars mazmuni – 90 daqiqa.

1. Saflanish, sanash, qatnashayotgan talabalarni tekshirish, tarbiyaviy xarakterdagi qisqa suhbat, dars vazifalarini yetkazish – 5 daqiqa.

2. Umumiy chigalyozish-6 daqiqa.

3. Tana bilan oldinga tashlashlarni amalga oshirish uchun maxsus mashqlarni bajarish-10 daqiqa.

4. Tajriba ishtirokchilarini bekatlar bo'yicha taqsimlash va ularni ishlab chiqilgan me'yorlarga muvofiq son va orqadan oshirib tashlash – 50 daqiqa.

5. Turgan holatda o'quv bellashuvlari o'tkazish (Turli sheriklar bilan 2 ta bellashuv).

6. Yotgan holatda bellashuv – 3 daqiqa.

7. Yakuniy qism (guruhni saflash, dars natijalarini sarhisob qilish) – 6 daqiqa.

Jami 90 daqiqa.

Tajriba guruhi ishtirokchilariga murakkab vazifa qo'yildi: har bir darsda tashlashlar texnikasini takomillashtirish va mashq qilish uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirish.

Darslarning birinchi oyida (2022-yil sentyabr) har bir talaba tomonidan rejalashtirilgan tashlashlar soni 1-jadvalda keltirilgan.

Mashg'ulotlar, №									Bir oy davomida
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Tashlashlar, soni									
Orqadan belbog'ni ushlab sondan oshirib tashlash	10	12	18	22	24	26	28	30	170
Yelkadan ushlab orqadan oshirib tashlash	10	12	18	22	24	26	28	30	170
Ikki qo'ldan ushlab orqadan oshirib tashlash	10	12	18	22	24	26	28	30	170
Jami	30	36	54	66	72	78	84	90	510

1-jadval. 2022 yil sentyabr oyi davomida har bir talaba tomonidan bitta darsda o'tkaziladigan tashlashlar soni

Keyingi darslarda (2022 yil oktyabr, noyabr, dekabr) tashlashlarning oylik soni o'tgan oyning 5 foiziga oshirildi (2-jadval).

2-jadval

Pedagogik tajriba davrida har bir talaba tomonidan o'tkazilgan tashlashlar soni

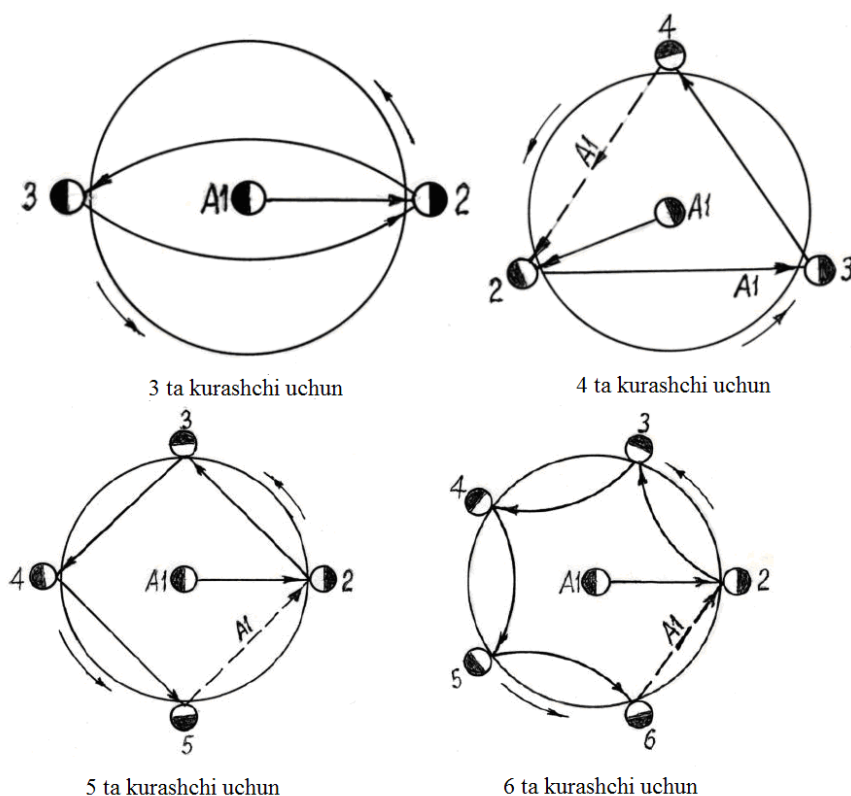
Oylar					To'rt oy davomida
	sentabr	oktyabr	noyabr	dekabr	
Tashlashlar, soni					
Orqadan belbog'ni ushlab sondan oshirib tashlash	170	179	188	197	734
Yelkadan ushlab orqadan oshirib tashlash	170	179	188	197	734
Ikki qo'ldan ushlab orqadan oshirib tashlash	170	179	188	197	734
Jami	510	537	564	591	2202

Eslatma. Har oylik darsda tashlashlar soni avvalgisining 5% ga oshadi.

Ikkala kichik guruhning kurashchilari ham bitta uslubiyat bilan shug'ullanishdi, harakatlarning biomexanikasini va bitta fiziologik rejimni hisobga olgan holda tezlik-kuch fazilatlarini va tashlashlar texnikasini birlashtirgan bir xil bilim va jismoniy yuklamani olishdi.

Tajriba guruhi ishtirokchilariga murakkab vazifa qo'yildi: har bir darsda tashlashlar texnikasini takomillashtirish va mashq qilish uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarini rivojlantirish.

Barcha ishtirokchilar har bir mashg'ulotda tavsiya etilgan me'yorlarga muvofiq belgilangan miqdordagi sondan va orqadan oshirib tashlashlarni bajarishlari kerak. Mashg'ulotlarning birinchi oyida ishtirokchi har bir usulning 170 ta rejalashtirilgan tana bilan tashlashlarni bajaradi. Birinchi oyda jami 510 ta tashlashlar amalga oshiriladi. Har bir keyingi oyda tashlashlar soni avvalgisining 5 foizga ko'payadi va mos ravishda 537, 564 va 591 ni tashkil qiladi. Tajribaning 4 oyi davomida bu ko'rsatkich o'rtacha 2202 ta tashlashga yetkaziladi.



1-rasm. Kurashchilar soni har xil bo'lgan bekatlarda tashlashlarni amalga oshirish chizmasi.

Pedagogik tajriba natijalari.

Pedagogik tajriba maboynida barcha qayd etilgan ko'rsatkichlar bo'yicha ishonchli o'sishlar mavjud (3-jadvalga qarang.). Mashg'ulotlarning motor zichligi 27,9% ga oshdi, talabalarning tezlik-kuch tayyorgarligi sezilarli darajada oshdi (91,7% o'sish), son va orqadan oshirib tashlashlar sifati 59,1% va 60% ga, chaqqonlik, majmuaviy jismoniy fazilat sifatida 14,6% ga oshdi. Bu juda tushunarli. Uni tarbiyalash, albatta, tajribaga qaraganda ko'proq vaqt talab etadi.

3-jadval

Kurash bilan shug'ullangan ikkinchi kurs talabalarining to'rt oylik pedagogik davri natijalari

Tajriba muddati Ko'rsatkichlar	Boshlanishi, sentyabr 2022 y.		Yakunlanishi, oktyabr 2020 y.	Ko'rsatkichlarning o'sishi %
1. Mashg'ulotning motor zichligi	58		74,2	+27,9
2. Talabalarning tezlik-kuch tayyorgarligi, ochkolar	1,2		2,3	+91,7
3. Chaqqonlik, soniya	35,3		30,8	+14,6
4. Tashlashlarning sifati, ochkolar				
- sondan oshirib	2,2		3,5	+59,1
- orqadan oshirib	2,0		3,2	+60,0

Xulosalar. Talabalar bilan majmuaviy aylanma mashg'ulotlarni o'tkazish butun o'quv jarayonining samaradorligini oshirishga yordam beradi, bu ularni kurashning sport turlari rivojlanayotgan universitetlarda joriy etish uchun yaxshi sababdir. Ulardan foydalanish nafaqat o'quv mashg'ulotlarining motor zichligini oshiradi, balki sport bilan shug'ullanadigan talabalarning jismoniy va texnik tayyorgarligi natijalariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. Qayta to'ldirilgan nashri. ITA-Press nashr. T., 2017. -367 b.

2. Galochkin G.P., Lukin A.A. Effektivnost provedeniya kompleksno-krugovix trenirovok so studentami, zanimayushimisiya sambo v sbornike: Fizicheskoye vospitaniye i sport v visshix uchebnix zavedeniyax. Sbornik statey XIII mejdunarodnoy nauchnoy konferensii. Belgorodskiy gosudarstvenniy texnologicheskij universitet im. V.G. Shuxova. 2017. S. 63-73.

3. Galochkin, G.P., SHetin, N.V. Skorostno-silovaya podgotovka studentov, zanimayushixsiya sportivnoy borboy / G.P. Galochkin, N.V. SHetin. – Voronej: Voronejskiy gosudarstvenniy arxitekturo-stroitelniy universitet, 2011. – 35 s.

4. Galochkin, G.P., Lukin, A.A. Osobnosti lovkosti kak fizicheskogo kachestva, vospitaniye i yego otsenka u borsov sambistov / G.P. Galochkin, A.A. Lukin // Fizicheskaya kultura, sport i zdorovye v sovremennom obshestve: sbornik nauchnix statey Vserossiyskoy s uchastiyem ochno-zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferensii / pod redaksiyey Bugayeva G.V., O.N. Savinkovoy. – Voronej: Izdatelsko-poligraf. Sentr «nauchnaya kniga», 2016. – 466 s., S.267-273.

5. Kryaj V.N. Krugovaya trenirovka v fizicheskom vospitanii studentov. Minsk.: Visshaya shkola, 1982. – 120 s.

6. Chumakov, Y.M., Ionov, S.F. Fizicheskaya podgotovka borsa-sambista / Y.M. Chumakov, S.F. Ionov. – M.: Glavnoye upravleniye sportivnix yedinoborstv, 1980. – 96s.