

## MAXSUS TRENAJERLAR VA MASHKLARDAN FOYDALANISH ASOSIDA YUNON-RIM KURASHCHILARNING EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

*Abdullayev Ilhom Xushnudovich*

*Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti  
Taekvondo va sport faoliyati kafedrasi katta o'qituvchisi*

*Annotatsiya. Mazkur makolada maxsus trenajerlar va mashklardan foydalanish asosida yunon-rim kurashchilari egiluvchanligini rivojlantirish texnologiyasi samaradorligi asoslab berilgan.*

*Kalit so'zlar: Egiluvchanlik, kurashchilar, sportchilar, tayorgarlik, jismoniy, tadqiqot, musobaqa, takomillashtirish, kurashish, samarali, rivojlantirish.*

## ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ГРЕКО-РИМСКИХ БОРЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ И УПРАЖНЕНИЙ

*Абдуллаев Ильхом Хушнудович*

*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека  
Старший преподаватель кафедры тхэквондо и спортивной деятельности*

*Аннотация. В данной статье обосновывается эффективность технологии развития гибкости борцов греко-римского стиля, основанной на использовании специальных тренажеров и упражнений.*

*Ключевые слова: Гибкость, борцы, спортсмены, тренировка, физическая, исследование, соревнование, совершенствование, борьба, результативность, развитие.*

## TECHNOLOGY OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT OF GRECO-ROMAN WRESTLERS USING SPECIAL SIMULATORS AND EXERCISES

*Abdullaev Ilkhom Khushnudovich*

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek  
Senior Lecturer of the Department of Taekwondo and Sports Activities*

*Annotation. This article substantiates the effectiveness of Greco-Roman wrestlers' flexibility development technology based on the use of special simulators and exercises.*

*Key words: Flexibility, wrestlers, athletes, training, physical, research, competition, improvement, struggle, performance, development.*

Dolzarblygi. Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan yuksak intellektual va manaviy salohiyatga yega bo'lib dunyo miqiyosida o'z tengdoshlariga xech qaysi soxada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi batxli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar yetamiz. Mamlakatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish xamda takomillashtirishga e'tibor kuchaydi. Respublikamiz Prezidenti ma'rifati va ma'naviyatni rivojlantirish bilan bir qatorda yosh avlodning jismoniy tarbiyasiga, sport ishlarini yanada yuksaltirishga katta g'amxo'rlik qilib kelmoqdalar. O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.M.Mirziyoyev Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qancha qaror va farmonlarni imzoladi. Jumladan, 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5281-sonli "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risidagi Qarorlari imzolandi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

Prezidentimiz ta'kidlaganidek, Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish aholimiz, avvalo yosh avlodimizning sog'lig'ini mustahkamlashda muhim o'rin tutishini inobatga olib, bu sohaga alohida ye'tibor qaratilmoqda. Muhimi kishilar so'zda yemas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashilari xamda umumilliy qadriyat sifatida avaylab – asrashlari zarur.

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning xar bir fuqarosining jismoniy xamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Yaqin yillarda kurash sohasida ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan bulardan;

Tadqiqotning maqsadi. Maxsus sport uskunasi orqali yunon-rim kurashchilarni egiluvchanligini aniqlash va olingan ko'rsatkichlarga tayanib samarali mashg'ulot tizimini ishlab chiqish.

Yetarli darajada har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish ko'p jihatdan trenirovka vositalari va uslublarining oqilona tanlash, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog'liq. Demak, maxsus tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga tayanadi va jismoniy tayyorgarlik ijobiy natija samarasini yuzaga keltiradi.

Muayyan sportchini tayyorlashdagi trenerning katta tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning jismoniy tayyorgarligining zaif va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, trenirovka yuklamasini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi. Bu o'z navbatida, mashg'ulot jarayonining samaradorligi va sifatini oshirish hamda shu asosida sport natijalari darajasini ushlab turishga imkon beradi.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri - bu trenirovka jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma'lumki bugungi kunda yuqori malakali sportchilarga bo'lgan talablarda sportchi bir kunda ikki, ba'zida esa uch marta trenirovka o'tkazishi kerak. Sportchilar mashg'ulot o'tash joyidan uzoq yashaydigan sharoitlarda bunday trenirovkalarni belgilangan tartibda o'tkazish katta qiyinchiliklar tug'diradi, gohida esa umuman imkoni bo'lmaydi.

Tabiiyki, maxsus tashkil qilingan o'quv trenirovka mashg'ulotlari samaradorligi juda yuqori bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o'quv trenirovka mashg'ulotlarining o'zgartirilishi ham shu bilan tushuntiriladi.

Biroq, maxsus sport turlari bo'yicha o'quv trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan, yetarlicha jihozlanmagan maxsus sport inshooti, o'yingoh sahni, musobaqalar joyi, shuningdek tarbiyaviy ishlar va tartib-intizom yaxshi yo'lga qo'yilmaganda ko'tilgan natijalarga erishib bo'lmaydi.

Nufuzli musobaqalar oldidan bo'ladigan mashg'ulotlar, musobaqa bo'lib o'tadigan joyda yoki musobaqa qoidalari shartiga juda yaqinlashtirilgan sharoitda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Trenirovka mashg'ulot vazifalari hajmi va yo'nalishi rejalashtirishda maxsus trenirovka vazifalari miqdorini oshirib, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik yuklamalarini esa musobaqa oldi bosqichida kamaytirishi lozim.

Bugungi kunga kelib, ko'p yillik kuzatuvlarga asoslangan mushaklarning elastik xususiyatlari bilan bog'liq holda, asosiy bo'g'imlarning moslashuvchanligi va yosh kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi o'rtasidagi bog'liqlik to'g'risida ilmiy ma'lumotlar kam yetarli darajada o'rganilmagan va deyarli mavjud yemas. Sport kurashida moslashuvchanlikning ro'li ilgari bir qator mualliflar tomonidan o'rganilgan bo'lsa-da, (Kerimov N.A., Nedorezov A.I., Ruziyev M.A., Ruziyev A.A., Tastanov N.A., Abdiev A.N., R.M.Matkarimov va O.V.Goncharova) biroq, qoida tariqasida, ushbu tadqiqotlar asosan 16-18 yoshli kurashchilarida o'tkazildi. Bu masala o'rganilmagan.

Shu munosabat bilan, asosiy bo'g'imlarning harakatchanligi va sport kurashlari texnikasining samaradorligi va yegiluvchanlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish, ushbu munosabatlarni hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish yuqori yutuqli sport nazariyasi va amaliyoti uchun ham dolzarbdir.

Tadqiqotning ishchi gipotezasi, O'zbekiston Respublikasi bolalarining jismoniy rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, 16-18 yoshli yunon-rim kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi vositalari va usullari asosiy ish bo'g'imlarining harakatchanligini dastlabki rivojlanishiga va faol egiluvchanligini o'rgatishga asoslangan bo'lishi kerak degan taxmindan iborat.

Qo'shma harakatchanlikning faol hajmining kengayishi texnik va taktik mahoratning moslashuvchanligi va o'zgaruvchanligini oshirishga yordam berishi kerak, bu esa milliy an'analarni hisobga olgan holda kurash vaziyatlarining qiyin sharoitida mushak-skelet tizimidan samarali foydalanishga imkon beradi. Bizning fikrimizcha, ushbu yondashuv jismoniy imkoniyatlar zaxiralarini amalga oshirishga, dinamik diapazonni kengaytirishga va umuman sport faoliyati samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi kerak.

Tadqiqotning ob'ekti sifatida Respublika olimpiya zaxiralari kolleji sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlari va musobaqa faoliyati hamda Kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan

sport maktabi sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlari va musobaqa faoliyati.

Tadqiqot mavzusi-egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan 16-18 yoshli kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki.

1. Raqobat faoliyati sharoitida kurashchilarning himoya va qarshi hujum harakatlarining samaradorligini oshirish uchun asosiy bo'g'imlarning harakatchanligining ro'li isbotlangan.

2. 16-18 yoshdagi yunon-rim kurashchilarining motorli tayyorgarligining sezgir davrlari aniqlandi, bu ularning sport faoliyati talablarini hisobga olgan holda egiluvchanligini rivojlantirishga imkon beradi.

3. 16-18 yoshli kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik orqali maqsadli motorli rivojlantirish dasturi ishlab chiqilgan bo'lib, u maxsus vosita faoliyatiga mos keladigan biomexanik mezonlarni hisobga olgan holda, bo'g'imlarda harakatchanlikni oldindan ishlab chiqishga asoslangan, mushaklar va ligamentli qo'shma apparatlarning elastik xususiyatlarini takomillashtirish.

Nazariy ahamiyati. Sport pedagogikasi Respublika bolalarining rivojlanishining milliy xususiyatlarini hisobga olgan holda kurash ko'nikmalarini takomillashtirish to'g'risidagi yangi ma'lumotlar bilan to'ldirilib, moslashuvchanlikka yo'naltirilgan 16-18 yoshli kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'limida bolalarining kurashi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi vositalari va usullari nazariy jihatdan asoslanadi, sport turlari bo'yicha o'qitish bo'limlari nazariy asos bilan to'ldiriladi. Milliy an'analar asosida malakali kurashchilarini maxsus tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

yunon-rim kurashida maxsus trenajyorlar va mashqlardan foydalanish hamda sportchilarning egiluvchanligini rivojlantirishga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulotlari jarayonini tashkil qilishda samarali natijalar berishi tadqiqotimizdagi natijalarni inobatga olib o'z isbotini topgan;

ishlab chiqilgan ilmiy-nazariy materiallar, texnik-taktik harakatlarni tahlil etish uslubiyati, instrumental uslub, maxsus mashqlardan foydalanish usullari va dasturlari, shuningdek, sport kurashida egiluvchanlikni rivojlantirish va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bo'yicha ilmiy hamda amaliy tavsiyalardan yunon-rim kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasini o'quv-mashq va sportchilarni saralash jarayoni uchun yangi o'quv dasturlari va o'quv qo'llanmalarini ishlab chiqishda foydalanishga mo'ljallangan.

Amaliy ahamiyati shundan iboratki, tadqiqot natijalaridan foydalanish mumkin: sport maktablari, sport maktablari sharoitida yosh yunon-rim kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida; sport kurashi bo'yicha murabbiylar va mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish dasturlarida; jismoniy tarbiya institutlari, akademiyalari va universitetlari talabalari bilan o'quv jarayonida, sport kurashga ixtisoslashgan.

Taklif etilayotgan dastur va mashg'ulotlar uslubidan foydalanish yosh yunon-rim kurashchilarning sport mahoratini oshirish uchun vosita shart-sharoitlarini yaratishga, mushaklararo muvofiqlashtirishni yaxshilashga, optimal vosita rejimini yaratishga, jismoniy rivojlanishni tezlashtirishga va salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqotlardan olingan natijalarning ishonchliligi nazariy va uslubiy baza, ilmiy tadqiqotning mantiqiy ketma-ketligi, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasidagi vatanimiz va chet el olimlari, shuningdek, amaliyotchi murabbiylarning fikrlariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi va o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo'llanganligi, olingan natijalarning matematik-statistik tahlil qilish usullari yordamida qayta ishlab chiqilganligi bilan belgilanadi.

Himoyaga qo'yiladigan asosiy qoidalar:

1. Qo'shma harakatchanlikning sport kurashidagi texnik va taktik mahorat xususiyatlariga ta'siri.

2. Respublikadagi 16-18 yoshli kurashchilarining jismoniy rivojlanishi (o'sish ko'rsatkichlari og'irligi) va jismoniy fazilatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik) tuzilishi.

3. Qo'shma harakatchanlikni rivojlantirish va mushak-skelet tizimining ballistik cho'zilishidan foydalanishga qaratilgan yosh kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining yeksperimental dasturi.

Xulosa qilib aytganda sportchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish borasidagi yetarlicha ma'lumotga ega bo'lib, ko'rsatkichlardagi o'zgarishlarni ajrata oldik. Bunda

mashg'ulotlar uchun taklif etilgan dastur va mashqlarni qo'llash orqali erishildi.

| № | Nazorat mashqlari  | ТГ          |      |       | НГ          |      |       | t <sub>cr</sub> | P      |
|---|--|-------------|------|-------|-------------|------|-------|-----------------|--------|
|   |  | $\bar{X}_1$ | □    | V%    | $\bar{X}_2$ | □    | V%    |                 |        |
| 1 | Raqib ko'lini ushlab bo'yinga o'rab egilib tashlash (10 marta)               | 9,68        | 1,15 | 11,88 | 10,87       | 1,31 | 12,05 | -2,264          | P<0,05 |
| 2 | Raqib ko'li va boshini yuqoridan ushlab to'ntarish bilan tashlash (10 marta) | 11,89       | 1,39 | 11,69 | 13,46       | 1,62 | 12,04 | -2,439          | P<0,05 |
| 3 | Raqib ikki ko'lini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (10 marta)             | 8,48        | 0,91 | 10,73 | 9,55        | 1,11 | 11,62 | -2,472          | P<0,05 |
| 4 | Parterda raqibni belini ushlab to'ntarish (10 marta)                         | 12,76       | 1,47 | 11,52 | 11,67       | 1,41 | 12,08 | 1,775           | P>0,05 |

Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining «Elastik ZI» sport uskunalarida olingan maxsus jismoniy tayyorgarligi sifati ko'rsatkichlari (n=24)

| № | Nazorat mashqlari  | ТГ          |      |       | НГ          |      |       | t <sub>cr</sub> | P      |
|---|--|-------------|------|-------|-------------|------|-------|-----------------|--------|
|   |  | $\bar{X}_1$ | □    | V%    | $\bar{X}_2$ | □    | V%    |                 |        |
| 1 | Raqib ko'lini ushlab bo'yinga o'rab egilib tashlash (10 marta)               | 11,34       | 1,27 | 11,20 | 9,68        | 1,15 | 11,88 | 3,213           | P<0,01 |
| 2 | Raqib ko'li va boshini yuqoridan ushlab to'ntarish bilan tashlash (10 marta) | 14,05       | 1,69 | 12,03 | 11,89       | 1,39 | 11,69 | 3,274           | P<0,01 |
| 3 | Raqib ikki ko'lini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (10 marta)             | 9,99        | 1,18 | 11,81 | 8,48        | 0,91 | 10,73 | 3,361           | P<0,01 |
| 4 | Parterda raqibni belini ushlab to'ntarish (10 marta)                         | 13,32       | 1,48 | 11,11 | 12,76       | 1,47 | 11,52 | 0,890           | P>0,05 |

Pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining «Elastik ZI» sport uskunalarida olingan maxsus jismoniy tayyorgarligi sifati ko'rsatkichlari (n=24)

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Маткаримов Р.М., Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш/ Ўқув қўлланма. «Илмий техника ахборот-пресс» нашриёти. –Тошкент: 2018. - Б. 28-35
2. Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти/ Дарслик. «Sano-standart» Тошкент: – 2017. -Б. 193-205;
3. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. – Тошкент: «Лидер Пресс» нашриёти, 2011. 47 б
4. Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. Дис. канд. пед. наук. 2009. 45 ст.
5. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: ЎзДЖТИ, 2004. -264 с.
6. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоциклового подготовки: Автореф. дис.канд. пед. наук. – Т., 1994. -24с.
7. Адилов С.Қ. Эркин курашчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш/ Ўқув қўлланма. «Илмий техника ахборот-пресс» нашриёти. –Тошкент: 2018.- Б. 12-23