

YUNON-RUM KURASHCHILARINING MAQSADGA YO‘NALTIRILGAN MASHG‘ULOT USULLARI

Kuzibayev Rustamjon Abdulxayevich

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada muallif tomonidan Yunon-rum kurasihi sport turi bilan shug‘ullanuvchi 10-12 yoshli sportchilarning tezkor-kuch, koordinatsiya hamda ularning jismoniy sifat ko‘rsatgichlarini aniqlash va maqsadga yo‘naltirilgan mashg‘ulot usullarini takomillashtirish y‘ollari haqida fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar: Yunon-rum kurash, mashg‘ulot usullari, tezkor-kuch, trener-murabbiy, yuklama, sport jismoniy tayyorgarlik.

GOAL-ORIENTED GRECO-ROMAN WRESTLERS TRAINING METHODS

Abstract. In this article, the author will comment on the speed-strength, coordination of 10-12-year-old athletes engaged in the sport of Greco-Roman kurasihi, as well as the identification of their physical quality indicators and the improvement of goal-oriented training methods.

Keywords: Greco-Roman wrestling, training methods, speed-strength, trainer-coach, load, sports physical training.

Dolzarbliqi. Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g‘oyalarini o‘zida mujassam etgan milliy sportimiz bo‘lgan kurash sport turlarin ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo‘yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli halqaro musobaqalarni tashkil etishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizasiya qilishga, sport inventarlari va kiyim, jihozlar ta‘minotini yaxshilashga, bu borada ishlab-chiqarishni kengaytirishga, shuningdek soha uchun malakali kadrlar, murabbiylar va hakamlar tayyorlashga bo‘lgan e‘tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Yunon-Rum kurashi bilan shug‘ullanuvchi 10-12 yosh kurash o‘g‘il bolalarning tezlikni kuchaytirish qobiliyatini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar samaradorligi tahlilidan iborat.

Tadqiqot meteriallari va usullar. Ilmiy tadqiqotlar tahlili, pedagogik kuzatuvlar va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy holati bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar tezkor-kuch va koordinatsiya xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan.

Tadqiqot vazifalari.

- 10-12 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining xususiyatlarini o'rganish;
- Yunon-Rum kurashi yordamida yuqori tezlikda-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar kompleksni ishlab chiqish;
- tezlik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlar to'plamining samaradorligini baholash.

Natijalar va muhokamalar. Yunon-Rim kurashi kuchni, koordinatsion harakatlarni muvofiqlashtirish va tezkorlikni rivojlantirish uchun mukammal vositadir, Kurash mashg'ulotlari tanangizni qanday boshqarishni o'rganishga va barcha mushaklaringizni uyg'un rivojlantirishga imkon beradi.

Bolalar jismoniy rivojlanishda tengdoshlarini juda tez ortda qoldiradi, ular kamroq kasal bo'lishadi, barcha jismoniy madaniyatlarda faol ishtirok etish maktabda o'tkaziladigan tadbirlar, turli sport turlari bo'yicha musobaqalar boshqa bolalarga qaraganda yaxshi natijalarni ko'rsatadi. Yosh sportchilar uchun bu imtiyozlar, ta'sirining natijasi ekanligi shubhasiz kurashning o'zi, lekin baribir muhim metodikasini egallaydi tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish zarur.

Yunon-Rum kurashida tanlangan jismoniy mashqlar to'plami mashg'ulotlar davomida, ularning samaradorligi aniqlanadi. Mashg'ulotlarda 10-12 yoshli Yunon-Rum kurashi bilan shug'ullangan o'g'il bolalarda yuqori tezlikda kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Tadqiqot Yunon-Rum kurashi bilan shug'ullanadigan 10-12 yoshdagi o'g'il bolalar bilan o'tkazildi. Dastlab ilmiy adabiyotlar o'rganildi, pedagogik kuzatishlar o'tkazildi, o'tkazish usullari tanlandi. Keyingi bosqichda 10-12 yoshli eshitish qobiliyati zaif o'g'il bolalarda tezlik-quvvat qobiliyatlari aniqlandi. Eksperimentda 50 kishi ishtirok etdi 10-12 yoshli o'g'il bolalar (eksperimental guruhdagi 25 o'g'il, nazorat guruhidagi 25 o'g'il. Nazorat guruhida bolalar odatdagi Yunon-Rum dasturi bo'yicha mashq qildilar, mashg'ulot haftada 3 marta o'tkazildi. Eksperimental guruhida-bolalarga tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun 90 daqiqadan iborat ikkita qo'shimcha dars taklif qilindi. Oxirgi bosqichda eksperimental material qayta ishlangan va o'tkazilgan testlarda qayd etilgan ko'rsatkichlarning axborot tarkibi o'rganildi.

1-jadval

O'g'il bolalarda nazorat guruhida eksperimentdan oldin va keyin bolalarning test ko'rsatkichlarini o'zgarishi natijalari (M+m)

№	Sinov nomi	Tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlar	Tadqiqot yakunidagi ko'rsatkichlar
1	Tanani 30 soniyada bir necha marotaba ko'tarish.	26±0,23	28±1,5
2	Turnikda (yakka hoda) tortinish, 30 soniyada bir necha marotaba	3±0,16	4±0,25
3	30 soniyada bir necha marta yotgan holda qo'llarni bukish.	30±0,2	31± 0,25
4	30 soniyada bir necha marta osilgan holda oyoqlarni to'g'ri burchakka ko'tarish.	10±0,8	11± 0,55
5	Egilgan qo'llardagi vis (sek.)	60±0,7	63± 1,5
6	Arqondan sakrash, 30 soniyada bir necha marta	47 ± 0,6	48± 0,4*
7	Basketbolni devorga uloqtirish, 30 soniyada bir necha marta.	24 ±0,4	25± 0,5
8	Ko'prikda yugurish 30 soniyada bir necha marta.	12±0,16	15±0,12
9	O'nta oldinga siljish (sek.)	15±0,18	14± 0,5
10	O'n marta orqaga, yelkaga (sek.)	15± 0,01	14± 0,05

* - ishonchli natijalar (p <0.05)

2-jadval

O'g'il bolalarda nazorat guruhida eksperimentdan oldin va keyin bolalarning test ko'rsatkichlarini o'zgartirish (M+m)

№	Sinov nomi	Tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlar	Tadqiqot yakunidagi ko'rsatkichlar
1	Tanani 30 soniyada bir necha marotaba ko'tarish,.	26±0,27	32± 0,5*
2	Turnikda (yakka hoda) tortinish, 30 soniyada bir necha marotaba	3±0,18	5± 0,2**
3	30 soniyada bir necha marta yotgan holda qo'llarni bukish.	30±0,36	35± 0,5**
4	30 soniyada bir necha marta osilgan holda oyoqlarni to'g'ri burchakka ko'tarish.	10±0,18	15± 0,5*
5	Egilgan qo'llardagi vis (sek.)	60±0,2	72± 1,0*
6	Arqondan sakrash, 30 soniyada bir necha marta	47 ± 0,6	52 ± 0,5*
7	Basketbolni devorga uloqtirish, 30 soniyada bir necha marta.	24 ±0,4	28 ± 0,4*
8	Ko'prikda yugurish 30 soniyada bir necha marta.	8±0,6	12±0,7*
9	O'nta oldinga siljish (sek.)	16±0,18	11± 0,05*
10	O'n marta orqaga, yelkaga (sek.)	17± 0,01	12± 0,09*

* - ishonchli natijalar - ($p < 0.01$)*

Yosh sportchilarda 10-12 yosh davri maqsadli boshlang'ich, sport mashg'ulotlarini tashkil qilish uchun eng maqbul davrdir. Yunon-rum kurashi nafaqat jismoniy holatni yaxshilashga, balki bunday tayyorgarlik bolalar tanasining o'sib borayotgan jismoniy va funktsional imkoniyatlaridan to'liq foydalanishga, muvofiqlashtirishda, murakkab mashg'ulotlarni o'zlashtirishda, jismoniy fazilatlarni takomillashtirish jarayonida, shuningdek maktab o'quvchilarining asosiy jismoniy fazilatlari rivojlanish dinamikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishiga imkon yaratadi.

XULOSA

Tadqiqot natijalariga ko'ra, umumiy jismoniy ko'rsatkichlar eksperimental guruhda tayyorgarlik 35,4% yaxshilandi va nazorat ostida odatdagidek mashq qilgan guruh dasturda yaxshilanish faqat qayd etildi 11,4% ga aniqlandi. Eksperimental guruhdagi 10-12 yoshli o'smirlarning tezlik-quvvat qobiliyatlari ko'rsatkichlari 28,8 % ga yaxshilandi, holbuki, nazorat guruhida o'sish atigi 8,4 % ni tashkil etdi. Maktab o'quvchilarining tezlik qobiliyatining o'sishi ma'lumotlari ishonchli bo'lib chiqdi ($p < 0.05$).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Гадалов А. В., Логинов Л. В., Константинов И. А. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ШКОЛЕ» И «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ВУЗАХ» В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ //Редакционная коллегия. – 2023. – С. 233.
2. Гусейнов А. Г. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.
3. Дадов А. В., Калмыков И. Ю. ОБУЧЕНИЕ МЕТОДАМ ОПТИМАЛЬНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ //Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №. 77-3. – С. 39-41.
4. Еремин Р. В. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА МОДЕЛИРОВАНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД FEATURES OF THE APPLICATION OF THE MODELING METHOD IN TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES IN THE PROCESS OF TEACHING WRESTLING TO CADETS //Сетевое издание. – С. 13.
5. Ильин Н. В., Строшков В. П. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 206-212.

6. Кузнецов А. С. Содержание и последовательность учебно-тренировочного процесса в многолетней подготовке борцов греко-римского стиля. – 2023.
7. Мальцев И. Ю. ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ //Вестник науки. – 2022. – Т. 1. – №. 11 (56). – С. 249-253.
8. Махалин А. В. Некоторые антропологические показатели борцов греко-римского стиля с нарушением слуха //Актуальные направления научных исследований: перспективы развития. – 2022. – С. 7-10.
9. Носов С. А., Карпов А. А. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ВИДА СПОРТА: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА КАК РАЗДЕЛ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ //Наука-2020. – 2022. – №. 3 (57). – С. 10-14.
10. Пожарская Е. Л. и др. Индивидуально-психологические особенности психоэмоционального состояния тренера //Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 3. – С. 48-49.
11. Семенов С. А., Масленникова Е. И. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ В КОМСОМОЛЬСКЕ-НА-АМУРЕ //Социальные и гуманитарные науки в условиях вызовов современности. – 2022. – С. 417-420.
12. Тунь В. Ю. РОЛЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕКО-РИМСКИХ БОРЦОВ //Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. ВГ Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук. – 2022. – С. 986-989.
13. Ходжанов А. Р., Махмудов В. В. ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА КАК ВИД СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 42-44.