

YUNON-RUM KURASHCHILARINING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN TANLAB OLINGAN USULLARNI NATIJALARI VA ULARNI TAHLILI

Usmonov Sanjar Elbek o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi

usmonovsanjar659@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan zamonaviy usullar tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida tajriba-sinov uslubida olib borilgan mashg'ulotlar natijalari o'rganilib, ularning samaradorligi statistik tahlil asosida baholandi. Maqolada o'quv-mashg'ulot jarayonida individual yondashuv, raqibga mos strategiya tanlash va jangovar vaziyatlarni modellashtirish kabi metodlarning sportchilar tayyorgarligiga ijobiy ta'siri ilmiy asosda ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar. Yunon-rim, texnik harakatlar, texnik holatlar, taktik harakatlar, darajalar, murabbiy pedogoglar, musoboqa faoliyati, tayyorgarlik takomillashuvi, usullar.

ANALYSIS OF THE RESULTS AND EFFECTIVENESS OF SELECTED METHODS FOR IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS

Annotation. This article analyzes modern methods aimed at improving the technical and tactical training of athletes engaged in Greco-Roman wrestling. During the study, the results of training sessions conducted through experimental and practical methods were examined, and their effectiveness was evaluated using statistical analysis. The article scientifically demonstrates the positive impact of methods such as individualized approaches in training, selecting strategies appropriate to the opponent, and modeling combat situations on the athletes' performance.

Keywords. Greco-Roman, technical actions, technical conditions, tactical actions, ranks, coach pedogogs, competition activities, preparatory improvement, methods.

Kirish. Yunon-rim kurashchilarida birinchi bosqich tadqiqotlardan so'ng ayrim o'zgarishlar sezildi va, o'z navbatida, ikkinchi bosqich tekshiruviga qadar mashg'ulot yuklamalarini o'zgartirishga harakat qiluvchi. Mashg'ulot vaqtida kurashchilarga berilayotgan odatdagidan farq qilgan yuklamalar sababli ularda ba'zi bir savollar, noroziliklar paydo bo'ldi. Olib borilgan tushuntirish ishlari va musobaqadagi

bellashuvlarni kuzatish vaqtida tahlil natijalarini ko'rib nazorat guruhi kurashchilarida jismoniy sifatlarning rivojlanishida o'ziga xos kamchiliklar mavjudligi kuzatildi.

Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda avvalambor ularning jismoniy sifatlari rivojlanganlik darajasini inobatga olish kerak ekanligi kuzatildi. Bu esa, o'z navbatida, kurashchilarni kerakli hujum va himoya harakatlarini bajarishlariga, ya'ni taktik tayyorgarliklariga ta'sir etib boradi. Tajriba guruhi kurashchilarida sekin rivojlanayotgan jismoniy sifatlarni aniqlab, mashg'ulotning tayyorlov qismini aynan shu jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar tarkibi bilan boyitib bordik.

Kurashchilarni musobaqaga tayyorlash vaqtida ularning raqiblari xaqida ma'lumotlar to'plandi va shu ma'lumotlarga ko'ra musobaqa taktikasi, bellashuv taktikasi ishlab chiqildi. Tajriba guruhidagi kurashchilarning ba'zilar biz kiritgan bu taklifni bellashuv vaqtida qo'llamadilar, sababi o'zlari tayangan usullarga ishonib, an'anaviy uslubda bellashuvni olib borishdi va qo'yilgan maqsadga erisha olishmadi. Bundan ko'rinib turibdiki, nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki raqibga noqulay vaziyatlarni tug'diradigan va raqibining holati bu kurashchiga qulay dinamik vaziyat yaratadigan vaziyatlarini paydo qilish ko'nikmalarini shakllantirish zaruri. Bu o'z navbatida kurashchilarni kerakli xujum va ximoya harakatlarini ya'ni taktik tayyorgarliklariga ta'sir etib boradi. Tadqiqot guruhi kurashchilarda esa sust rivojlanayotgan jismoniy sifatlarni aniqlab, mashg'ulotning tayyorlov qismini aynan shu jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan boyitildi. 44 ta mashg'ulotdan so'ng (88 soat) tadqiqot testlari qaytadan olindi (18 ta mashg'ulotni (36 soat) biz taklif qilgan metodda olib borildi).

Yunon-rim kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarligi davrida biz zarbdor mikrosikldan unumli foydalanish maqsadida mashg'ulot yuklamasini yanada oshirdik va shu qatorda ularni raqiblariga bo'lgan tayyorgarlikni rivojlantirdik.

Mashg'ulotlarning tayyorlov qismida ham maxsus mashqlarni, texnik-taktik harakatlarni (mashg'ulot mashqlarini uning yo'nalishi bo'yicha guruhlariga taqsimlashda yuklama tarkibining ahamiyati <<N.I.Volkov bo'yicha>> 2-ilova) yuklama yo'nalishi aerob-anayerob (harakat sifatining xamma turi) bajarishga e'tibor qaratdik.

Asosiy qismda biz tajriba guruhi sinaluvchilariga quyidagi mashg'ulot tuzilmasini ishlab chiqdik va tajribada qo'lladik:

- vazn toifasi o'xshash bo'lgan 4 nafar kurashchi tanlab olinadi va faqat 1-raqamli kurashchi qolgan 3 nafar raqiblarini birin-ketin texnik usullar orqali yiqitadi (1 seriyada 15 marotabadan, 5-6 marotaba takrorlash, takrorlanish oralig'idagi tanafus - 30 soniya, yuklama katta shiddatda bajariladi 130-140 yurak urish soni);

- vazn toifasi o'xshash bo'lgan 4 nafar kurashchi tanlab olinadi va faqat 1-raqamli kurashchi qolgan 3 nafar raqiblari bilan kurashadi, bellashuvda 1-raqamli kurashchi 6

daqiqa kurashadi, har 1 daqiqada raqiblar almashib boraveradi (6 daqiqadan, 3 marotaba takrorlash, takrorlanish oralig'ida tanafus yo'q, yuklama katta shiddatda bajariladi 150-165 yurak urish soni), oxirgi kuchgacha usulidan foydalanildi;

- tajriba guruhidagi kurashchilar uchun har bir bellashuvda raqiblari almashib turdi (3 ta yoki 4 ta raqiblar saralab olindi – musobaqada tushadigan raqiblarga - antropometrik o'lchamlari va harakatlari o'xshash bo'lgan kurashchilar "raqib" qilib tanlab olindi (3 daqiqadan, 3 marotaba takrorlash, takrorlanish oralig'ida tanafus yo'q, yuklama katta shiddatda bajariladi 150-165 yurak urish soni).

Kurashchilarda qo'llanilgan zarbdor mikrosikllar ularning texnik-taktik tayyorgarliklari darajasini keskin o'zgartirib yubordi. Yakuniy qismda kurashchilarga mashg'ulotdagi yutuq va kamchiliklar haqida batafsil ma'lumotlar berildi va muxokamalar olib borildi. Bu kurashchilarda ham amaliy, ham nazariy bilimlarini boyitishga ta'sir qildi.

Yunon-rim kurashi musobaqalarida keng qo'llaniladigan va muvaffaqiyat keltiradigan usullar tahlili

Tajriba guruhi kurashchilarida musobaqa vaqti yaqinlashgan sari o'zlariga bo'lgan ishonch tadqiqot davomida ortib bordi, har bir mashg'ulot kurashchilarni texnik usullar arsenalining takomillashishiga va ularda jismoniy sifatlarni rivojlanishiga ta'sir qilibgina qolmay, ularda musobaqa bellashuvlarida taktikani o'zgartirish imkoniyatlarini shakllantirishga yordam berdi. Shu sababdan navbatdagi bo'ladigan mashg'ulotlarga qisman o'zgartirishlar kiritildi.

Tayyorgarlik qismida (kurashchining maxsus mashqlari bilan birgalikda) sinov mashqlari kiritildi:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.
2. Maxsus mashqlar.
3. O'yin mashqlari.
4. Musobaqa mashqlari.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida – maksimal tezlikda 10 marta oldinga, 10 marta orqaga umbaloq oshish; gilamga boshni tirab o'z o'qi atrofida aylanib maksimal tezlikda yugurish; joydan turib yuqoriga vertikal yo'nalishda 5 marta sakrab, ikki oyoq bilan deysinib, har sakraganda havoda navbatma-navbat o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib, yerga qo'nish; qo'llarga tayanib gorizontol holatda qo'llarni maksimal tezlikda sakrab bukish-yozish (3 marta 30 syekunddan, tanaffus - 30 sekund).

Asosiy qismga qo'shimcha qilib qo'llanilgan usullar:

1. Har bir kurashchiga 4 nafar raqiblar tanlab olinadi (vazn toifasiga yaqin bo'lishi kerak) va har bir bajarayotgan mashq turi o'zgarishi bilan kurashchi raqibini ham

o'zgartirib turadi (5 daqiqadan, 5 marotaba takrorlash, takrorlanish oralig'idagi tanafus - 30 soniya, yuklama katta shiddatda bajariladi 150-165 yurak urish soni).

2.Texnik usullarni bajarishda raqiblar birin-ketin kurashchining bajarayotgan usuliga yiqilib berishi kerak (5 daqiqadan, 5 marotaba takrorlash, takrorlanish oralig'idagi tanafus - 30 soniya, yuklama katta shiddatda bajariladi 155-170 yurak urish soni).

3.Bokschilarning og'irlashtirilgan qumli to'ldirma qopini har xil tomonga tashlash.

4.Sport gimnastikasi tasmasining bir uchini gimnastika narvoniga mahkamlab, ikkinchi uchi kurashchining yelkalaridan o'tgaziladi va raqibi bilan texnik usullarni bajarishda davom etadi.

Har bir mashq turi bajarib bo'lingandan so'ng 1-1,5 daqiqa davomida mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi, nafas olish funksiyasini tiklovchi (chuqur nafas olish va sekin chuqur nafas chiqarish) mashqlar bajarildi.

Musobaqadan oldin tadqiqot boshida va tadqiqot davomida o'tgazilgan jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik bo'yicha sinovlar qayta amalga oshirildi.

Tajriba guruhi zarbdor mikrosikl davrida berilgan yuklamalarning sportchilar organizmiga qanday ta'sir etganligini bilish uchun tadqiqot boshida olingan nazorat sinovlari tadqiqot oxirida yana bir bor o'tkazildi. Olingan natijalar 1- 2 - jadvallarda berildi.

1-jadval

Tajriba guruhi kurashchilarning tadqiqot o'rtasida texnik usullarni bajarishga saiflangan vaqt ko'rsatkichlari dinamikasi.

T/r	F.I	Beldan oshirib tashlash usulini bajarishga (ketgan vaqt)		Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga (ketgan vaqt)		Qo'lni bo'yinga o'rab tashlash usulini bajarishga (ketgan vaqt)		Yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga (ketgan vaqt)	
		1 maro taba	10 maro taba	1 maro taba	10 maro taba	1 maro taba	10 maro taba	1 maro taba	10 maro taba
1	A.I	0,97	15,1	0,97	14,9	0,97	14,8	0,98	14,9
2	S.Z	0,98	15,2	0,97	14,8	0,99	14,9	0,99	15,1
3	T.D	0,97	14,9	0,97	15,1	0,97	15,1	0,98	15
4	X.B	0,96	15	0,99	15,2	0,98	15,3	0,97	14,8
5	B.I	0,99	14,8	0,96	14,9	0,97	14,8	0,99	15,1
6	S.J	0,97	15,2	0,98	15	0,96	15,1	0,97	15,2
7	Yu.M	0,99	14,8	0,97	14,8	0,99	15,1	0,97	14,9
8	N.D	0,98	15,1	0,98	15,2	0,97	15,1	0,97	15,2

9	O.J	0,97	15,1	0,97	14,8	0,99	15,2	0,99	14,8
10	T.Sh	0,99	14,9	0,96	15,1	0,98	14,9	0,96	15,2
	Σx_i	9,77	150,1	9,72	149,8	9,77	150,3	9,77	150,2
	$\bar{X}$	0,98	15,01	0,97	14,98	0,98	15,03	0,98	15,02
	σ	0,11	0,152	0,10	0,162	0,09	0,17	0,096	0,162
	V, %	1,08	1,02	0,95	1,08	1,08	1,13	1,08	1,08

Tajriba guruhi Yunon-rim kurashchilarining pedagogik tajriba jarayoni o'rtasida texnik usullarni bajarishga sarflangan vaqt ko'rsatkichlari dinamikasi quydagilarni aniqlab berdi (1-jadval):

Beldan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt 1 marotaba uchun o'rtacha 0.98 s ga teng, 10 marta tashlash uchun esa 15.01 s ga teng ekanligi aniqlandi.

Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt ushbu tajriba guruhida 0,97 s ga teng. Shu usulda 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 14,98 s ga teng bo'ldi.

Qo'lni bo'yinga o'rab tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt ushbu tajriba guruhida 0.98 s ga teng. Shu usulda 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 15.03 s ga teng ekanligi aniqlandi.

Yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt ushbu tajriba guruhida 0.98 s ga teng. Shu usulda 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 15.02 s ga teng ekanligi aniqlandi.

2-jadval

Nazorat guruhi kurashchilarining tadqiqot o'rtasida texnik usullarni bajarishga sarflangan vaqt ko'rsatkichlari dinamikasi

T/r	F.I	Beldan oshirib tashlash usulini bajarishga (ketgan vaqt)		Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga (ketgan vaqt)		Qo'lni bo'yinga o'rab tashlash usulini bajarishga (ketgan vaqt)		Yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga (ketgan vaqt)	
		1 marta	10 marta	1 marta	10 marta	1 marta	10 marta	1 marta	10 marta
1	T.A	1,6	14,9	0,9	15,9	1,5	15,2	1,4	15,2
2	A.A	0,9	15,9	0,8	15,8	1,3	15,6	1,4	15,6
3	X.A	1,7	15	1,5	15,8	1,4	15,9	1,3	15,7
4	M.A	0,9	14,9	1,6	15,2	1,3	15,9	1,5	15,9
5	M.S	0,8	14,8	1	15,9	1,5	15,2	1,4	15,2
6	S.A	1,6	15,7	1,7	15,8	1,4	15,8	1,5	15,8
7	B.Yo	1,5	15,4	1,6	15,6	1,5	15,1	1,3	15,1

8	Q.K	1,5	15,7	0,8	15,8	1,3	15,6	1,4	15,6
9	X.R	0,8	14,7	1,6	15	1,4	15,6	1,3	15,6
10	Z.S	0,9	15,8	0,8	15,8	1,3	15,2	1,3	15,2
	Σx_i	12,2	152,8	12,3	152,4	12,1	155,1	12,2	154,9
	$\bar{X}$	1,18	15,28	1,19	15,25	1,17	15,25	1,17	15,27
	σ	0,13	0,47	0,13	0,41	0,11	0,31	0,1	0,39
	V, %	11,01	3,08	10,9	2,12	9,4	2,05	8,54	2,56
	t_{st}	3,77	1,73	4,2	1,94	5,5	1,97	4,4	1,87
	p	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05

Nazorat guruhi Yunon-rim kurashchilarining pedagogik tajriba jarayoni o'rtasida texnik usullarni bajarishga ketgan vaqt ko'rsatkichlar quydagicha bo'ldi (2-jadval):

Beldan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt 1 marotaba uchun o'rtacha 1.18 s ga teng. 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 15.28 s ga teng.

Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt ushbu tajriba guruhida 1.19 s ga teng. Shu usulda 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 15.25 s ga teng.

Qo'lni bo'yinga o'rab tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt ushbu tajriba guruhida 1.17 s ga teng. Shu usulda 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 15.25 s ga teng.

Yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt ushbu tajriba guruhida 1.17 s ga teng. Shu usulda 10 marta tashlashga ketgan vaqt esa 15.27 s ga teng ekanligi aniqlandi.

Xulosa. Sport kurashlarida texnik-taktik harakatlarning takomillashuvi musobaqa faoliyatining bir qator miqdoriy ko'rsatkichlari tahlili orqali aniqlanishi mumkin. Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, musobaqa jarayonida kurashchilarning harakatlanish dinamikasi va uslubiy yondashuvlari ularning individual texnik-taktik xususiyatlari bilan ishonchli statistik bog'liqlikka ega.

Shu asosda bellashuvlarning har tomonlama tahlili kurashchilarning musobaqa faoliyatida muntazam qo'llaniladigan asosiy texnik usullarini aniqlash imkonini berdi. Bunday yondashuv kurashchilarning texnik repertuarini chuqur o'rganish, ularning individual jihatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlikni optimallashtirishga xizmat qildi.

Olingan natijalarga tayangan holda, asosiy qo'llaniladigan texnik usullarni mukammallashtirish maqsadida moslashtirilgan maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi. Ushbu tizim asosida shakllantirilgan tavsiyalar mashg'ulot jarayoniga joriy etilib, kurashchilarning musobaqadagi funksional va texnik ko'rsatkichlarini yanada yuqori darajaga olib chiqish imkoniyatini yaratdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T., 2005. 34-b.
2. Abdullayev Sh.A., Xolmatov A.I. – Malakali kurashchilarni tayyorlashning ilmiy – uslubiy asoslari. Toshkent 2015 y. Uslubiy qo‘llanma. 60 bet
3. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2017 y. 210-222-b.
4. Arslonov Sh.A. Tangriyev A.J. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (Dzyudo kurashi bo‘yicha). Darslik – 2017 y 35-b
5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. – Sambo bo‘yicha sport pedagogik mahoratini oshirish. O‘quv qo‘llanma 2018 y. 66-b
6. Алиханов И. И. - Техника и тактика волной Борби. И.И.Алиханов. - М. : Физкультура и спорт, 1986.-304 С.
7. Tursunov Sh.S.- Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (Phd) dissertatsiyasi 2019-y.-154-b