ЭРКИН КУРАШЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УСУЛЛАРИ

Улуғбек Муроджон ўғли Зокиров
Чирчиқ давлат педагогика институти

АННОТАЦИЯ

Мақолада эркин курашчиларнинг машғулот жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш усуллари ва жисмоний машқлар кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: Жисмоний машқ, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифат.

METHODS OF IMPROVING GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FREE WRESTLERS

Ulugbek Murodjon ogli Zokirov
Chirchik State Pedagogical Institute

ABSTRACT

The article discusses methods and exercises to improve the general and special physical training of freestyle wrestlers during training.

Keywords: Exercise, general physical training, special physical training, physical quality.

КИРИШ

Ўзбекистон республикаси мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат сиёсатига кўтарилгани ҳеч кимга сир эмас. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш борасида Президентимиз фармонлари ва Вазирлар Маҳкамаси қарорларининг қабул қилиниши соҳага берилаётган эътиборнинг тасдиғидир.

2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПФ-2821-сонли Фармон, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармон ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-хуқуқий хужжатларда юқори малакали спортчиларни нуфузли ва маъсулиятли мусобақаларга тайёрлаш,

спортчиларимизни муваффақиятли иштирокини таъминлаш долзарблиги, зарур чора-тадбирларнинг амалга оширилишида бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш юзасидан тегишли чора-тадбирлар ишлаб чиқиш вазифалари белгилаб берилган [1].

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Эркин курашчиларимизнинг ҳар томонлама–жисмоний, психологик, функционал, техник, тактик, тайёргарлигини ташкил қилиш, уларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини ошириш, айниқса эркин кураш спорт турида рақобатнинг ошганлиги мусобақаларнинг экстремал шароитларида – чалғитувчи омиллар мавжуд вазиятларда беллашув натижадорлигини ошириш масалалари бугунги кунда долзарб касб этиб келмоқда.

Эркин курашчиларнинг тренировка жараёнларида техник ва тактик тайёргарлик, назарий тайёргарлик психалогик тайёргарлик, организмнинг функционал тайёргарлиги машғулот жараёнидаги асосий жисмоний тайёргарликлар ҳисобланади. Жисмоний машқлар тренировка жараёнида жисмоний тайёргарликнинг асосий воситаси ҳисобланади. Яхши жисмоний тайёргарлик эркин курашчиларнинг тайёргарлик жараёнларини такомиллаштириш асосини ташкил этади ва катта эътибор талаб қилади. Эркин курашда жисмоний машқларнинг самарали узоқ йиллардан бери спорт тренировкасининг даврий системалилиги асосида ташкил этилади. Жисмоний машқларнинг тузилиши одам организмининг функционал холати, психологик томонлари ва биомеханик жараёнлари машқларни бажариш мобайнида амалга оширилади [2.3]. Жисмоний машқларни бажариш эркин курашчиларнинг морфологик ва функционал холатларини чидамлилик даражасини оширади ва соғликни мустахкамловчи, даволовчи восита бўлиб хизмат қилади.

НАТИЖАЛАР

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш ёрдамида эркин курашчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш мумкин, табиий холда жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик ўз навбатида соғликни мустахкамлашга йўналтирилади [4].

Тадқиқотнинг мақсади – эркин курашчиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини ўрганиш.

Тадқиқотнинг натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили. Олинган тадқиқотлар натижасида эркин курашчиларнинг жисмоний тайёргарликларини такомиллаштиришда тренировканинг сўнгги босқичининг асосий қисмида ишлаб чиқилган комплекс машқлардан фойдаланилди. Баҳолаш учун қабул

қилинган самарали методлар тадқиқотнинг бошида ва тадқиқотнинг сўнгида назорат машқлари асосида тузилди. Улар қуйидагилар:

1. Ётган ҳолатда қўлларни букиб – ёзиш 20 сония мобайнида;
2. Оёқларни орқага отиш 20 сония мобайнида;
3. Ётган ҳолатда белда оёқларни ва гавдани кўтариш 20 секунд мобайнида;
4. Турникда тортилиш 20 сония;
5. Шериги орқали ўтириб туриш (шеригининг оғирлиги бажаручининг оғирлигидан кам бўлмаслиги керак).

Тезкорлик характерига эга бўлган эркин курашчилар бажарадиган жисмоний машқлар комплекси. Улар қуйидагилар:

1. Ётган холатда қўлларни букиб ёзиш.
2. Ётган холатда гавдани кўтариш.
3. Ётган холатда гавдани ва оёқни кўтариш.
4. Турникда тортилиш.
5. Шериги орқали ўтириб туриш (шеригининг оғирлиги бажаручининг оғирлигидан кам бўлмаслиги керак).
6. Тепага сакраш.

МУҲОКАМА

Тажриба гуруҳининг 12 та синалувчидан назорат синовлари олинган натижалари 1 – жадвалда кўрсатилган.

Эркин курашчиларнинг тадқиқот жараёнидаги натижалари

1 – жадвал

№	Назорат синовлари	Экспериментдан олдин	Экспериментдан сўнг	T
1.	Ётган ҳолатда қўлларни букиб – ёзиш 20 сония мобайнида	10,9±0,75	11,6±0,73	1
		10,8±1,3	11,3±1,2	2,7
2.	Оёқларни орқага отиш 20 сония мобайнида	7±1,2	8,4±1,2	2,18
		7,13±0,75	8,43±1,4	2,51
3.	Ётган ҳолатда белда оёқларни ва гавдани кўтариш 20 сония мобайнида	8,4±1,2	9±1,1	1,17
		8,36±1,1	10,4±1,1	3,25
4.	Турникда тортилиш 20 сония	13,2±0,74	14,2±0,74	2,5
		13,7±0,74	15±0,75	3

5.	Шериги орқали ўтириб туриш (шеригининг оғирлиги бажарувчининг оғирлигидан кам бўлмаслиги керак)	8±1,4	8,8±1,1	1,5
		8±0,73	10,3±1,2	4,5

1 – жадвалда кўриниб турибдики тажриба гуруҳида ётган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш экспериментдан олдин 10,9±0,75; 10,8±1,3 экспериментдан сўнг 11,6±0,73; 11,3±1,2 вариация коэффициенти 1; 2,7 натижани кўрсатди. Оёқларни орқага отиш 20 секунд мобайнида экспериментдан олдин 7±1,2; 7,13±0,75 экспериментдан сўнг 8,4±1,2; 8,43±1,4 вариация коэффициенти 2,18; 2,51 натижани кўрсатди. Ётган холатда белда оёқларни ва гавдани кўтариш 20 секунд мобайнида экспериментдан олдин 8,4±1,2; 8,36±1,1 экспериментдан сўнг 9±1,1; 10,4±1,1 вариация коэффициенти 1,17; 3,25 натижани кўрсатди. Турникда тортилиш 20 секунд мобайнида экспериментдан олдин 13,2±0,74; 13,7±0,74 экспериментдан сўнг 14,2±0,74; 15±0,75 вариация коэффициенти 1,17; 3,25 натижани кўрсатди. Шериги орқали ўтириб туриш (шеригининг оғирлиги бажарувчининг оғирлигидан кам бўлмаслиги керак) экспериментдан олдин 8±1,4; 8±0,73 экспериментдан сўнг 8,8±1,1; 10,3±1,2 вариация коэффициенти 1,5; 4,5 натижани кўрсатди.

1 – жадвалда назорат синовларида тажриба гуруҳининг 5 та кўрсаткичлари ишончли. 3 та машғулотда (ётган ҳолатда қўлларни букиб-ёзиш, оёқларни орқага отиш, турникда тортилиш) ишончлилиги $P<0,05$. Битта назорат синовида (ётган холатда оёқларни ва гавдани кўтариш) $P<0,01$, шериги ёрдамида ўтириб туриш $P<0,001$ ишончлиликларни кўрсатди.

ХУЛОСА

Эркин курашчилардан олинган тадқиқотларнинг барчаси умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришда ўзининг аниқлилигини ва ишончлилигини кўрсатиб берди. Эркин курашчиларни тренировка жараёнларини келажакда анаэроб ва аероб муҳитларда узлуксиз олиб бориш уларнинг жисмоний умумий ва махсус тайёргарликларига ўзининг ижобий самарасини кўрсатади. Эркин кураш спорт турида тренировка жараёнида техник – тактик тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарликда алоҳида ўринни эгаллайди.

Тадқиқот натижаларида кўриниб турибдики, эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари асосан куч жисмоний сифатларини ва гавданинг мушакларини ривожлантиришга йўналтирилди. Яъни, қўл ва оёқ мушакларининг чидамлилигининг ортиши машқларнинг узвий

равишда тартиб билан бажаришдан иборат бўлди. Эркин курашда жисмоний тайёргарликнинг юқори натижада бўлиши, спортда яхши натижаларга эришишни ҳамда соғликни сақлашда муҳим аҳамият касб этади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Abdulaxatov, A. R., & Xudoyberganov, J. S. (2020). Scientific and pedagogical ways to instill in students the national and universal values through “kurash”. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *9*(1), 44-47.
2. Abdulaxatov, A. R., & Sultonov, A. I. (2020). Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida kasbiy-madaniy munosabatlarni shakllantirish (kurash misolida). *Maktab va hayot*, *3*(151), 20-21.
3. Abdulaxatov, A. R., & Sultonov, A. I. (2020). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy-madaniy munosabatlarni shakllantirish (kurash misolida). *Maktab va hayot*, (2), 20-21.
4. Achilov, T., & Zufarov, T. (2019). Improvement Of Combined Actions Of Greco-Roman Style Wrestlers Taking Into Account The Specifics Of Competitive Activity. *International Journal of Advanced Science and Technology*, *29*(12), 1913-1917.
5. Choriyev, I. (2019). Efficiency Of The Model Of Formation And Development Of Readiness For Pedagogical Design In The Conditions Of Information And Communication Technologies. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, *7*(12), 624-629.
6. Karaev, V. S. (2020). Competence And Competent: Different Approaches And Interpretations. *International Journal for Innovative Engineering and Management Research*, *9*(9), 202-206.
7. Mamatkulov, R. S., Khudoyberganov, J. S., Yusupbaeva, A. S., & Umaralieva, D. U. (2020). Features of formation of readiness of future teachers for innovative activity by means of information technologies. *International Journal for Advanced Research in Science & Technology*, *10*(06), 1-3.
8. Mamatqulov, R. S., & Davlatova, G. H. (2019). Gimnastika maktabgacha ta'lim tizimida. *Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў*, (1).
9. Mamatqulov, R. S., & Davlatova, G. H. (2020). Maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilarini tarbiyalashda shaxmat o’yinining ahamiyati. *Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў*, (2), 4-9.
10. Matniyazova, H. K., Nabiyev, S. M., Abzalov, M. F., Kholiqova, M. A., & Yuldashev, O. H. (2019). Some Physiological Indicators of Domestic and Foreign Soybean Varieties under Different Water Regimes. *International Journal of Science and Research*, *8*(9), 389-392.

11. Musurmanov, P., & Shermatov, M. (2020). Innovative Approaches To Developmant Of The Professional Competence Of Future Teachers. *A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal*, *1*(1), 557-560.
12. Rasulova, N. S. (2020). The process of forming political parties (historical analysis). *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *9*(1), 5-11.
13. Shermatov, M. (2020). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashda innovatsion yondashuvlar. *Xalq ta'limi*, *1*(3), 78-83.
14. Shukrullayev, J. M. (2019). 7-14 yoshli maktab o'quvchilarini voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari. *Муғаллим*, *2*(1), 153-156.
15. Soatboy, O., Javlonbek, X., Shirinbekovich, K. V., & RoZmamatovich, A. A. (2019). Technique of improving the technical and tactical skills of national wrestlers. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *8*(12), 58-61.
16. Solizhonovich, M. R., Turdievich, Z. A., Bahromovich, J. A., & Erkinovna, K. M. (2020). Features and application of the cluster method of its organizations in lessons in secondary school and higher pedagogical institutions. *International Journal on Integrated Education*, *3*(3), 90-94.
17. Xabibullayev, C. X. (2020). Жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш услубияти. *Муғаллим* , *1*(4), 148-153.
18. Xudayberganov, J. S., Xabibullaev, S. X., & Madyarova, M. M. (2020). Method of development of physical qualities of the high school class wrestlers on kurash. *International Journal on Integrated Education*, *3*(3), 169-173.
19. Zufarov, T. U. (2020). Suzish sport turining ahamiyati va davolovchi ta'siri. *Maktab va hayot*, *2*(150), 20-21.
20. Zufarov, T. U., & Asatov, A. A. (2020). Umumta'lim maktablarida milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy-pedagogik asoslari. *"Boshlang'ich ta'limga innovatsion va kompetensiyaviy yondashuvning dolzarb masalalari"*, 43-47.
21. Adizov, B. R., Abdulahatov, A. R., Hudoyberganov, J. S., Yusupbaeva, A. S., & Mirahmedov, F. T. (2020). The Practical State of Teaching Physical Education in Higher Education Institutions. *TEST Engineering and Management*, *83*, 628-631.
22. Абдулахатов, А. Р., & Очилов, Э. О. (2020). Олий таълим муассасалари талабаларига курашнинг тарбиявий аҳамиятини ўргатиш йўллари. Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў, 1(1), 148-151.
23. Абдулахатов, А. Р. (2020). Олий таълимида кураш спортини ўқитишнинг амалиётдаги холатини ўргатиш хусусида. *Малака ошириш тизимида спорт бўйича мутахассисларнинг касбий компетентлиги механизмини такомиллаштириш: муаммолар ва ечимлар*, 195-197.

24. Абдулахатов, А. Р., Худойберганов, Ж. С., & Қурбонова, М. Э. (2020). Образовательный кластер - как ресурс инновационного развития региона. *Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў*, *1*(1), 84-89.
25. Атабеков, Ф. У., & Азаматова, Д. Ш. (2020). Важностьсотрудничества школы и семьи в начальной школе. *European research: innovation in science, education and technology*, 89-92.
26. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368 – сонли фармони.
27. Абдуллаев А.А. Ханкельдиев Ш.Х. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. – Т - 2007 - 232 б.
28. Зокиров У.М. “Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе” маг. диссертация ФерГУ 2020 г.
29. Керимов Ф.А. “Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар”. Тошкент. 2004.
30. Фарфель В.С. Методика тренировки борца. Научные основы физического воспитания и спорта – М.: Физкультура и спорт, 1993. – С. 343 –344.

REFERENCES

1. Abdulaxatov, A. R., & Xudoyberganov, J. S. (2020). Scientific and pedagogical ways to instill in students the national and universal values through “kurash”. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *9*(1), 44-47.
2. Abdulaxatov, A. R., & Sultonov, A. I. (2020). Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida kasbiy-madaniy munosabatlarni shakllantirish (kurash misolida). *Maktab va hayot*, *3*(151), 20-21.
3. Abdulaxatov, A. R., & Sultonov, A. I. (2020). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy-madaniy munosabatlarni shakllantirish (kurash misolida). *Maktab va hayot*, (2), 20-21.
4. Achilov, T., & Zufarov, T. (2019). Improvement Of Combined Actions Of Greco-Roman Style Wrestlers Taking Into Account The Specifics Of Competitive Activity. *International Journal of Advanced Science and Technology*, *29*(12), 1913-1917.
5. Choriyev, I. (2019). Efficiency Of The Model Of Formation And Development Of Readiness For Pedagogical Design In The Conditions Of Information And Communication Technologies. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, *7*(12), 624-629.
6. Karaev, V. S. (2020). Competence And Competent: Different Approaches And Interpretations. *International Journal for Innovative Engineering and Management Research*, *9*(9), 202-206.

7. Mamatkulov, R. S., Khudoyberganov, J. S., Yusupbaeva, A. S., & Umaralieva, D. U. (2020). Features of formation of readiness of future teachers for innovative activity by means of information technologies. *International Journal for Advanced Research in Science & Technology*, *10*(06), 1-3.
8. Mamatqulov, R. S., & Davlatova, G. H. (2019). Gimnastika maktabgacha ta'lim tizimida. *Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў*, (1).
9. Mamatqulov, R. S., & Davlatova, G. H. (2020). Maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilarini tarbiyalashda shaxmat o'yinining ahamiyati. *Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў*, (2), 4-9.
10. Matniyazova, H. K., Nabiyev, S. M., Abzalov, M. F., Kholiqova, M. A., & Yuldashev, O. H. (2019). Some Physiological Indicators of Domestic and Foreign Soybean Varieties under Different Water Regimes. *International Journal of Science and Research*, *8*(9), 389-392.
11. Musurmanov, P., & Shermatov, M. (2020). Innovative Approaches To Developmant Of The Professional Competence Of Future Teachers. *A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal*, *1*(1), 557-560.
12. Rasulova, N. S. (2020). The process of forming political parties (historical analysis). *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *9*(1), 5-11.
13. Shermatov, M. (2020). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashda innovatsion yondashuvlar. *Xalq ta'limi*, *1*(3), 78-83.
14. Shukrullayev, J. M. (2019). 7-14 yoshli maktab o'quvchilarini voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari. *Муғаллим*, *2*(1), 153-156.
15. Soatboy, O., Javlonbek, X., Shirinbekovich, K. V., & RoZmamatovich, A. A. (2019). Technique of improving the technical and tactical skills of national wrestlers. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, *8*(12), 58-61.
16. Solizhonovich, M. R., Turdievich, Z. A., Bahromovich, J. A., & Erkinovna, K. M. (2020). Features and application of the cluster method of its organizations in lessons in secondary school and higher pedagogical institutions. *International Journal on Integrated Education*, *3*(3), 90-94.
17. Xabibullayev, C. X. (2020). Жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш услубияти. *Муғаллим* , *1*(4), 148-153.
18. Xudayberganov, J. S., Xabibullaev, S. X., & Madyarova, M. M. (2020). Method of development of physical qualities of the high school class wrestlers on kurash. *International Journal on Integrated Education*, *3*(3), 169-173.
19. Zufarov, T. U. (2020). Suzish sport turining ahamiyati va davolovchi ta'siri. *Maktab va hayot*, *2*(150), 20-21.

20. Zufarov, T. U., & Asatov, A. A. (2020). Umumta'lim maktablarida milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy-pedagogik asoslari. *"Boshlang'ich ta'limga innovatsion va kompetensiyaviy yondashuvning dolzarb masalalari"*, 43-47.
21. Adizov, B. R., Abdulahatov, A. R., Hudoyberganov, J. S., Yusupbaeva, A. S., & Mirahmedov, F. T. (2020). The Practical State of Teaching Physical Education in Higher Education Institutions. *TEST Engineering and Management*, *83*, 628-631.
22. Абдулахатов, А. Р., & Очилов, Э. О. (2020). Олий таълим муассасалари талабаларига курашнинг тарбиявий аҳамиятини ўргатиш йўллари. Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў, 1(1), 148-151.
23. Абдулахатов, А. Р. (2020). Олий таълимида кураш спортини ўқитишнинг амалиётдаги холатини ўргатиш хусусида. *Малака ошириш тизимида спорт бўйича мутахассисларнинг касбий компетентлиги механизмини такомиллаштириш: муаммолар ва ечимлар*, 195-197.
24. Абдулахатов, А. Р., Худойберганов, Ж. С., & Қурбонова, М. Э. (2020). Образовательный кластер - как ресурс инновационного развития региона. *Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў*, *1*(1), 84-89.
25. Атабеков, Ф. У., & Азаматова, Д. Ш. (2020). Важностьсотрудничества школы и семьи в начальной школе. *European research: innovation in science, education and technology*, 89-92.
26. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5368 – сонли фармони.
27. Абдуллаев А.А. Ханкельдиев Ш.Х. "Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти". – Т - 2007 - 232 б.
28. Зокиров У.М. "Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе" маг. диссертация ФерГУ 2020 г.
29. Керимов Ф.А. "Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар". Тошкент. 2004.
30. Фарфель В.С. Методика тренировки борца. Научные основы физического воспитания и спорта – М.: Физкультура и спорт, 1993. – С. 343 –344.