

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
“MILIIY VA XALQARO KURASH TURLARI NAZARIYASI VA
USLUBIYATI” KAFEDRASI**

Ulug‘murodov Erkin

**TIK TURGAN XOLDA KO‘KRAKDAN OSHIRIB TASHLASHNI
BAJARISHDAGI PORTLOVCHI KUCHNI RIVOJLANTIRISH**

Ta’lim yo‘nalishi: 5810200 «Yunon-rim» (sport turlari bo‘yicha)

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ish ko‘rib chiqildi va himoyaga
qo‘yildi.

«Milliy va xalqaro kurash turlari
nazariyasi va uslubiyati» kafedrası
mudiri Tastanov N.A.

«_____» _____2016yil

Ilmiy rahbar:

Ishmuxammedov T.R.

TOSHKENT 2016

M U N D A R I J A

Kirish

I-BOB YUNON-RIM KURASHCHILARNING PORTLOVCHAN KUCHNI RIVOJLANTIRISH BUYICHA ADABIYOTLAR MANBALARINING TAXLILI

- 1.1 Yunon-rim kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik
- 1.2 Yunon-rim kurashidachilarda kuch tayyorgarligini rivojlantirish
- 1.3 Yunon-rim kurashchilarning trenirovka jarayonini zamonaviy rejalashtirish

II BOB . Tadqiqot maqsadi, vazifalari, uslublari va uni tashkil qilish

- 2.1. Tadqiqot maqsadi va vazifasi
- 2.2. Tadqiqot uslublari
 - 2.2.1. Ilmiy uslubiyat adabiyotlarini o‘rganish va tahlil qilish
 - 2.2.2. Pedagogik kuzatish
 - 2.2.3 Pedagogik tadqiqot
 - 2.2.4 Matematik - statistika uslublari
- 2.3. Tadqiqot tashkillashtirish

III BOB. TADQIQOT NATIJALARI

- 3.1 Malakali yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuchni tahlil qilish
- 3.2. Malakali yunon - rim kurashchilarning portlovchi kuchni takomillashtirish

Anketa

Xulosa

Amaliy tavsiyalar

Foydalangan adabiyotlar

Kirish

Mavzuning dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasining «Ta’lim to‘g‘risida»gi qonuni, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi qonunida jismoniy tarbiya darslariga zarur tuzatishlar kiritish, ularning samaradorligini oshirish asosiy maqsad qilib qo‘yilgan [2,3]. Mustaqil rivojlanish yo‘lidan borayotgan O‘zbekistonda Respublika Prezidenti I.A.Karimovning doimiy tashabbusi hamda qo‘llab-quvvatlashi tufayli hozirgi paytda O‘zbekiston sportining yuksalishi kuzatilmoqda. Sportchilarimizning jahon sport maydonlaridagi muvaffaqiyatli ishtiroklari fikrimiz dalilidir.

Sportchilar tayyorgarligining turli bo‘g‘inlarida trenirovka jarayonini muntazam takomillashtirib borish yo‘llarini izlash, talabalarda kasbiy bilim va shakillantirishning eng samarali usullarini aniqlash, shuningdek vatanimiz yunon-rim kurashi sport turi jahon maydonidagi etakchi o‘rnini saqlab qolish murabbiylarni o‘qitish sifatini oshirish bo‘yicha amalga oshiriladigan sa’y-harakatlar bilan o‘zaro bog‘liq.

Malakali yunon-rim kurashchilarni tayyorlash bo‘yicha pedagogik sa’y-harakatlarda individual mashg‘ulotlarning etakchi ahamiyatini hisobga olgan holda ta’kidlash joizki, yunon-rim kurashi bo‘yicha murabbiylarning ixtisoslashgan faoliyati, texnik-taktik jihatdan takomillashtirish bo‘yicha qo‘llaniladigan uslublar to‘g‘risida ilmiy ma’lumotlar olish, shuningdek ularni egallash kerak bo‘lgan uslubiyatlarini tajribada asoslab berish dolzarb hamda o‘z vaqtida amalga oshirilayotgan vazifa hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning hozirda qo‘llanilayotgan uslubiyotini paydo bo‘lganiga ko‘p yillar bo‘ldi va katta tajriba to‘planadi. Buning ichida ilgari ma’lum bo‘lmagan, odam organizmining rezervlari va og‘irliklarini engish bo‘yicha funksional imkoniyatlari to‘g‘risida ma’lumotlar kiradi. Bularning hammasi zamonaviy sport bilimlari va sport amaliyotidagi majburiyatlarni tushunishga, ularni aniqlashga yordam beradi.

Jismoniy sport tarbiyasi faqat yunon-rim kurashida kerak bo'lgan kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan edi.

Portlovchi kuchni rivojlantirish yunon-rim kurashi texnikasining asosiy ahamiyatga ega va yunon-rim kurashi trenirovkasida maxsus mashqlarda qo'llash uslubiyatlardan foydalanish kerak.

Ishning maqsadi. Malakali yunon-rim kurashichilarda portlovchi kuchni yuqori darajaga ko'tarish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Hozirgi kunga qadar yunon-rim kurashi bilan shug'ullanuvchi malakali sportchilarda portlovchi kuchni rivojlantirishni ilmiy tadqiqotlar asosida u yoki bu darajada isbotlab berilgan. SHu bilan bir qatorda yunon-rim kurashi amaliyotida, yunon-rim yunon-rim kurashini dastlabki o'rgatish bosqichida, tezkorlik va tezkorlik chidamligi tayyorgarlik aksariyat hollarda bir-biriga bog'lanmay, holisona amalga oshmaganligi ko'zga tashlanadi. Bunday holatlarda ko'pgina jismonan va har tomonlama shakllangan sportchi, kuch sifatlari texnik jihatdan mahoratli sportchi oldida «zaif» bo'lib qoladi. SHuning uchun portlovchi kuchni rivojlantirish tanlab olingan.

I.BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARNING PORTLOVCHAN KUCHNI RIVOJLANTIRISH BO‘YICHA ADABIYOTLAR MANBALARINING TAHLILI

1.1. YUnon-rim kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi

YUnon-rim kurashi jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir (19, 21, 25).

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat (23, 39):

Sportchilar sog‘lig‘i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni sport yunon-rim kurashidaining o‘ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi (23, 24).

YUnon-rim kurashi umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta’minlaydi:

YUnon-rim kurashidachilar organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

SHiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to‘g‘ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to‘plashini o‘z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, engil atletika, sport o‘yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

YOradamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi (18, 25):

Asosan yunon-rim kurashchilari uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

YUnon-rim kurashchilarning harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

YOrdamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra yunon-rim kurashi musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. SHunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: yunon-rim kurashidaning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; yunon-rim kurashidachilar manekeni bilan mashqlar.

Yunon-rim kurashi maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini yunon-rim kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan (23, 34).

YUnon-rim kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan yunon-rim kurashida o'quv trenirovka jarayonida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. SHuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi (23,37). Bunday murakkablashtirilgan mashqlar yunon-rim kurashidachi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi va mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, yunon-rim kurashi mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. SHuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki yunon-rim kurashidachilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi (23, 24, 25, 38).

1.2. YUnon-rim kurashidachilarda kuch tayyorgarligini rivojlantirish

YUnon-rim kurashchilarning kuchi quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi (23, 24,25).

Umumiy kuch - bu yunon-rim kurashi maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. YUnon-rim kurashidada u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega (23, 27).

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1kg vazniga to'g'ri keladigan kuch yunon-rim kurashi shaxsiy og'irligini engib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni engib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi (24, 29).

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra ko'p mushaklarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. YUnon-rim kurashi kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'ngi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashkini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya - "so'ngi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi (23, 25).

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashklarda (jim, siltab kutarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. texnik xarakatlar o'rtasidagi dam olish oralig'i - 3-5 min.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi

yondashishda esa - 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Texnik xarakatlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan engib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkagan holda erga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, yunon-rim kurashi kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida yunon-rim kurashi kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Yunon-rim kurashidada birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubdan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, yunon-rim kurashidachi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi (23, 36).

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar

seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og‘irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so‘ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o‘z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo‘lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig‘i - 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me’yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir (23, 32).

Usullarni ancha og‘ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa - tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek. davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko‘p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma’lum bir mushak guruhlariga zarur yoki holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo‘g‘im burchaklarida tanlab ta’sir ko‘rsatish mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik to‘g‘ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, yunon-rim kurashidada texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o‘smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo‘ladi. 16-18 yoshda ko‘p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o‘zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O‘smir yunon-rim kurashidachilarni tayyorlashda shularni e’tiborga olish juda muhimdir (23, 24).

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlarni bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P.Filinning (1980) ta’kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka

qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka oʻsmirlarga xos boʻlgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan oʻz massasi ogʻirligi, toʻldirma toʻplar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli ogʻirlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashklar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim (24, 32).

16-18 yoshdagi yunon-rim kurashidachilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi ogʻirligini oshirish, dastlabki holatni oʻzgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murak- kablashtiriladi.

YOsh oʻsmirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor boʻlish lozim oʻrtacha nagruzkalar, kichik meʼyor yoki dam olish uchun tanaffusli oʻquv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar). Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2/2 yunon-rim kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2/2 boʻlib 1 minut tanaffus bilan navbatma-navbat yunon-rim kurashidaishda trenirovka vaqtini 3/3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik yunon-rim kurashida surʼatini kuchaytirish mumkin. CHidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichi faqat himoyalanaadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan yunon-rim kurashida oʻtkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yoʻlini topishga oʻrgatadi.

Professor V.P.Filin tadqiqotlarining koʻrsatishicha 13 yoshda boʻgʻimlarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega boʻladi, 16-17 yoshda harakatchanlik koʻrsatkichlari kamayadi. SHu sababli oʻsmirlik yoshida egiluvchanlik va boʻgʻimdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va boʻgʻimlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik ogʻriqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, toʻldirma toʻplar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat

amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. SHuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko‘p qo‘llaniladi.

SHunday qilib, o‘smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko‘pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

YOsh o‘smirlar bilan ko‘proq o‘yin uslubi qo‘llaniladi, mashg‘ulotlar turlicha va ehtirosli o‘tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg‘ulot shakli - darsda bajariladi.

O‘smir yunon-rim kurashi jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun yunon-rim kurashidagi o‘quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo‘llaniladi. Ularning maqsadi - yunon-rim kurashida mashg‘ulotini tashkil etish, to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o‘zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarini tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek nagruzkadan so‘ng zo‘riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo‘llar, oyoqlar, gavda, og‘irliklar bilan, og‘irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og‘ir atletika, eshkak eshish, sport o‘yinlari kabi sport turlaridagi ba’zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar yunon-rim kurashi jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funktsional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o‘smir organizmining ish tartibiga ko‘ra o‘xshash bo‘lgan mashqlarni ko‘proq qo‘llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni

tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi (23, 35).

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarini rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish - chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish - yunon-rim kurashidada harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

YUqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart (23, 34).

YUnon-rim kurashida mashg'ulotlarida katta jismoniy nagruzkadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajariga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlab va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

1.3. Yunon-rim kurashchilarning trenirovka jarayonini zamonaviy rejalashtirish

Sport trenirovkasini rejalashtirish - bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqssimlashdir (V.P.Filin, N.A. Fomin, 1980).

So'nggi paytlarda yunon-rim kurashidagi trenirovka jarayonini rejalashtirish to'g'risidagi tasavvurlar ancha o'zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro yunon-rim kurashida federatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq.

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to'plangan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida nagruzkalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning etakchi sportchilari tajribasida). SHu sababli trenirovka tuzilmasini optimallashtirish va optimal trenirovka dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda.

Trenirovka jarayonini rejalashtirish - bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Dars (mashg'ulot) trenirovka jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan trenirovka kuni, ulardan - mikrotsikl tashkil topadi, bir nechta mikrotsikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, trenirovka jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezotsiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma - makrotsiklni tashkil etadi. Trenirovkaning mikro-, mezo- va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab nagruzkalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

yunon-rim kurashidao'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli - bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik - trenirovka mikrotsikli uchun;
- tezkor - bir mashg'ulot uchun.

YUnon-rim kurashchilarning ko'p yillik trenirovkasiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. SHu sababli trenirovka vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir yunon-rim kurashidachi uchun tuziladi.

Sport trenirovkasining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik trenirovka maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va trenirovka jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Trenirovkaning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va trenirovka nagruzkalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish

va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va nagruzkalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, trenirovka nagruzkalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda yunon-rim kurashidachilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, nagruzka xajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Trenirovka mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal trenirovka samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Trenirovkaning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Trenirovka jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida trenirovkalar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, yunon-rim kurashida texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va yunon-rim kurashidachi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Trenirovkaning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik

ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Trenirovkaning o'tish davriga trenirovka nagruzkasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, yunon-rim kurashi maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas'uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrotsikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrotsikl asosida yillik trenirovkani tuzish bir siklli, ikkita makrotsikl asosida - ikki siklli, uchta makrotsikl asosida - uch siklli deb ataladi.

Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch siklli trenirovka jarayonida "ikkitalik" va "uchtalik" sikllar, deb nom olgan variantlar doim qo'llaniladi.

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrotsiklning musobaqa davri silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o'tadi.

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirishda yillik siklning o'z variantlarini taklif etadilar.

Yunon-rim kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir siklli, uchinchi va to'rtinchi yillarda - ikki siklli rejalashtirishni taklif qiladi; bolalar hamda o'smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik sikldagi trenirovka sxemasini tavsiya etadi.

Trenirovka jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

•

II BOB. Tadqiqot maqsadi, vazifalari, uslublari va uni tashkil qilish

2.1. Tadqiqot maqsad va vazifalari

Ish jarayonida quyidagi vazifalar oldinga qo'yildi:

1. Mazkur mavzu bo'yicha ilgari chop etilgan ishlarni tahlil qilish. Malakali yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuchni nazorat qilish.
2. Portlovchi kuch o'lchamlarini tasniflash va tizimlashtirish asosida malakali yunon -rim kurashchilarning trenirovka jarayonidagi yuklamalarini nazorat qilish usuliyatini asoslab berish.

Oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi uslublar qo'llanildi:

- Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuch qobiliyatlarini tahlil qilish.

2.2. Tadqiqot uslublari

Oldimizga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi tadqiqot uslublardan foydalanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish;
- pedagogik nazorat qilish va kuzatish uslublari;
- pedagogik tadqiqot;
- matematik-statistik tahlil;
- tadqiqotlarni tashkillashtirish
- anketa so'rovlarini o'tkazish

2.2.1. Ilmiy uslubiyat adabiyotlarini o'rganish va tahlil qilish

Ilmiy uslubiy vazifalarini hal etishda biz tomonimizdan qo'llaniladi va tadqiqot vazifalarini qo'yish hamda olingan natijalarni muhokama qilishda asosiy uslub bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy uslubiy maqolalarni hamda adabiyotlarni tahlil qilishda malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirish bo'yicha ma'lumotlari yig'ildi va tahlillari o'rganildi.

Mazkur uslub tadqiqotning ishchi farazini oldinga surishga imkon tug'dirdi va ba'zi nazorat xulosalarni chiqarishga yordam berdi.

2.2.2. Pedagogik kuzatish

Malakali yunon - rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirishda trenirovka faoliyatini pedagogik kuzatish ishlari olib borildi. Pedagogik kuzatish yunon -rim kurashi chilar bilan olib boriladigan trenirovka jarayoni qanday olib borilayotganligini tahlil qilindi.

Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirishda trenirovka bosqichida mashq yuklamalarni taqsimlash xususiyatlari aniqlandi. yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuchini takomillashtirish uslublardan foydalanildi.

Pedagogik tadqiqotning asosiy vazifalari:

1. Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirish masalalari bo'yicha trenirovka jarayoni o'rganish;
2. Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirish darajasini aniqlash;

2.2.3 Pedagogik tadqiqot

Pedagogik tadqiqot har qanday ilmiy–pedagogik tadqiqotning asosi hisoblanadi. Uning yordamida tadqiqotlarning ishonchliligi tekshiriladi, pedagogik tizimga alohida elementlari o'rtasidagi bog'liqliklar va nisbatlar aniqlanadi.

Pedagogik tadqiqotlar natijalarining samaradorligini quyidagi mezonlar bo'yicha baholandi:

1. Malakali yunon - rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirish bosqichidagi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar o'lchami;

2. Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchini baholovchi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar o'lchami.

2.2.4 Matematik -statistika uslublari

Malakali yunon - rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirish natijasida olingan o'lchashlarni matematik statistika uslublari yordamida tahlil qilindi. Tahlil natijalarini quyidagi formulalardan foydalanildi.

$$\bar{x} \left(\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} \right)$$

a). O'lchashlarning o'rtacha arifmetik qiymati

b). Olingan o'lchash natijalarni o'zaro bog'lanishlari tahlil qilindi.

2.3. Tadqiqotni tashkillashtirish

Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirishga qaratilgan yo'llarini aniqlash maqsadida ishining birinchi bosqichida (fevraldan 2016y) adabiyotlarni tahlil qilish va ilg'or tadqiqotlarni umumlashtirish ishlari olib borildi.

SHuningdek, malakali yunon - rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqot ishlarni 2016 yilning fevraldan 2016 yilning maygacha O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutidagi yunon -rim kurashchilar bilan o'tkazildi.

Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirishda yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuchini aniqlovchi testlardan foydalanildi.

Tanlab olingan testlar yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuchini baholashga yordam berdi.

Tadqiqotlarda nazorat guruhida 10 ta va tadqiqot guruhida 10 ta malakali yunon -rim kurashi chilar ishtirok etishda.

Qayta o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida malakali yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuchini takomillashtirishning optimal uslublarni aniqlashga yordam berdi.

Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirishda tadqiqot guruhidagilar biz tomondan ishlab chiqilgan va tavsiya qilgan uslublar bo'yicha mashg'ulotlar olib borildi.

III. TADQIQOT NATIJALARI

3.1. Malakali yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuchni tahlil qilish

Adabiyotlarning tahlili qilish va ilg'or amaliy tajribani o'rganish malakali yunon - rim kurashchilarni musobaqa faoliyatida trenirovka yuklamalarini rejalashtirish hamda nazorat qilish muammosi bo'yicha hal etiladigan vazifalar doirasini belgilab berdi.

Oldimizga qo'yilgan masalalarni o'rganish maqsadida yunon -rim kurashi bo'yiga adabiyotlar tahlili va etakchi trenerlar, mutaxassislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda anketa savollari ishlab chiqildi.

Olingan natijalar asosida aniqlandiki yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuch qobiliyati muayyan darajada harakatlar tezligini belgilaydi va chidamlilik hamda chaqqonlikni talab qiluvchi amallarda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

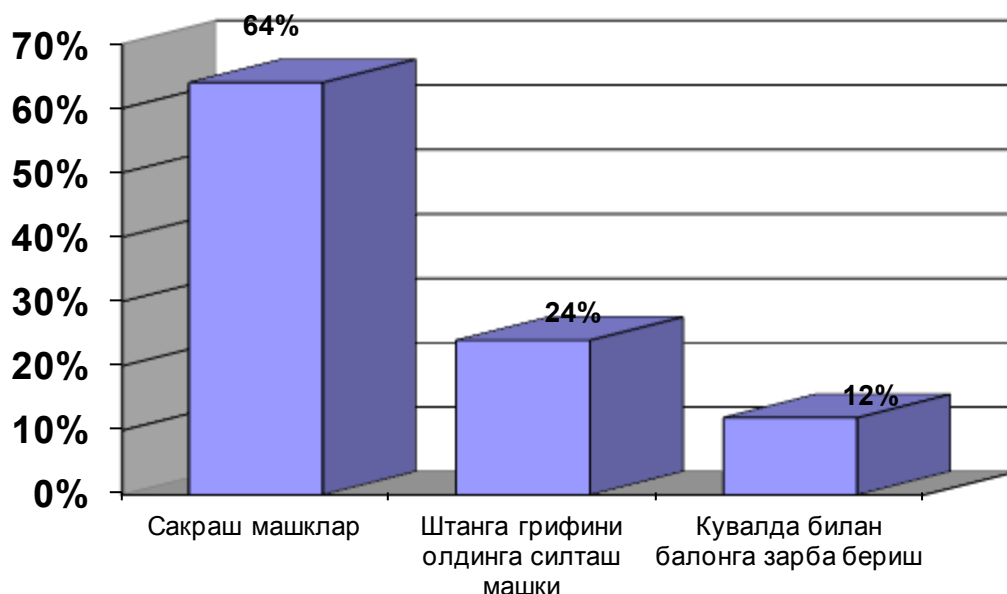
Bizning anketa savol-javobimizda qatnashgan barcha yunon -rim kurashi trenerlari va mutaxassislari yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuchi hamda uni nazorat kilish masalasida turli xil fikrlarni bildirdilar. Anketa savol-javobida yunon -rim kurashi bo'yicha 25 nafar trener va mutaxassislar ishtirok etdi.

Malakali yunon - rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirishda qanday mashqlar eng samarali deb hisoblaysiz degan savolga trenerlar quyidagicha javob berdilar, sakrash mashqlari eng muhim deb 64% trenerlar deb hisobladilar.

So'ralganlarning 24% shtanga grifini oldinga siltash mashqlarini eng muhim deb hisobladilar va 12% so'ralganlar birinchi o'ringa kuvalda bilan balonga zarba berish portlovchi kuchni takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega deb hisobladilar.

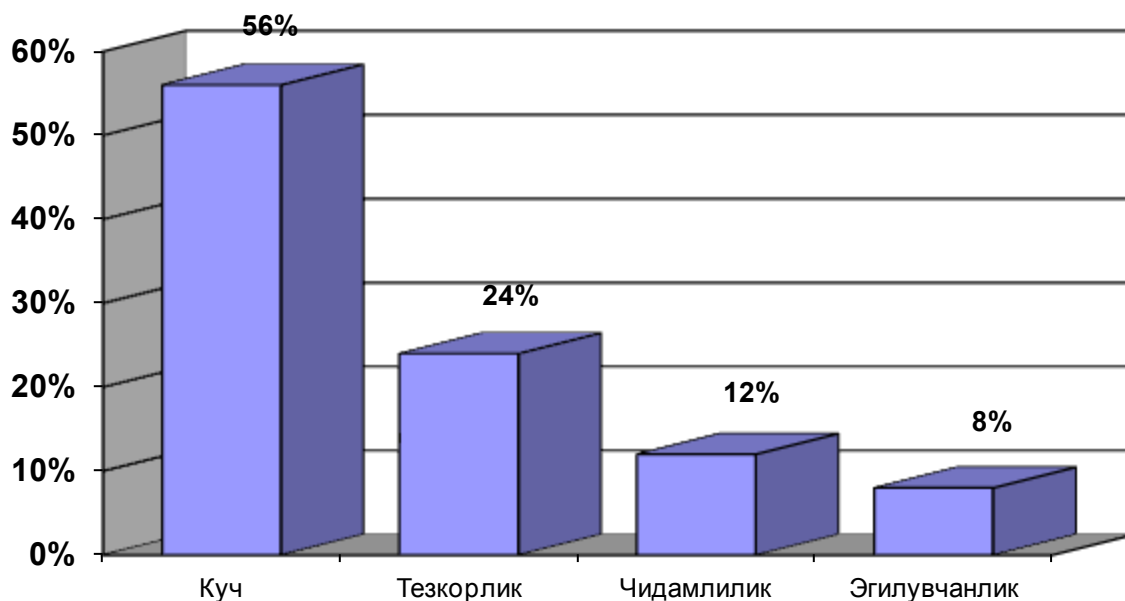
Mazkur muammo yuzasidan fikrlarning bunday farq qilishi, mutaxassislar malakasi ish tajribasi darajasining har xilligi, portlovchi kuchni takomillashtirishda turlicha yondoshilishi bilan bog'liq.

yunon -rim kurashchilarda portlovchi kuchni takomillashtirishdagi eng samarali mashqlar anket so‘rovi bo‘yicha tahlili



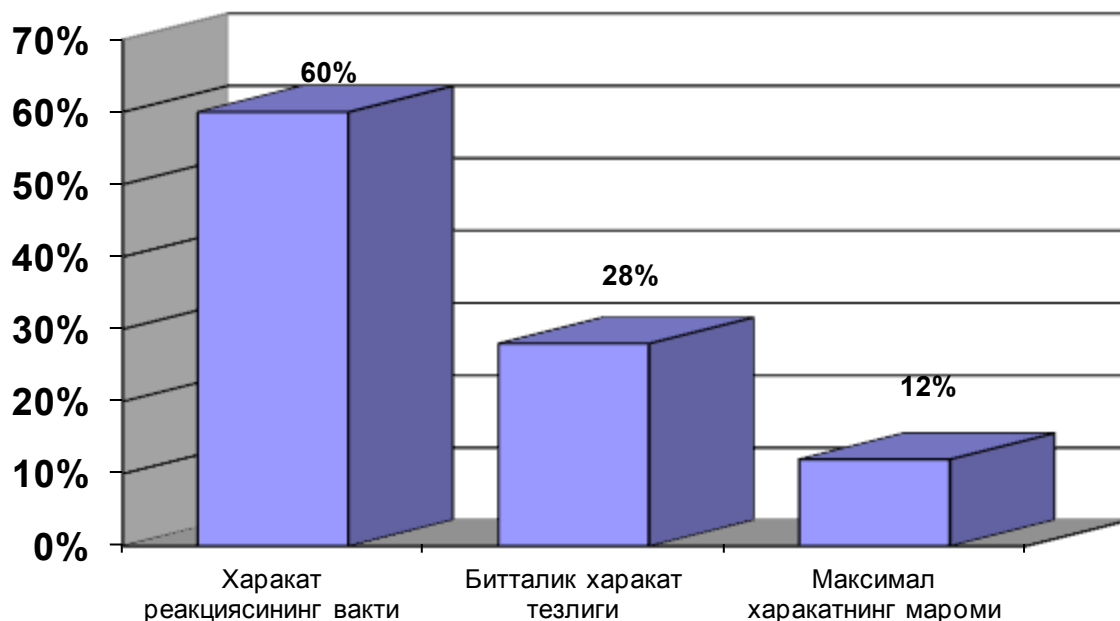
SHuningdek, etakchi harakat sifatlarining ahamiyatiga oid masala bo‘yicha ham fikrlarning har xilligi qayd qilindi. 25 nafar so‘ralgan trenerlar va mutaxassislarning 56% trener kuch sifatlarini etakchi, deb hisoblaydi. Bu erda musobaqa qoidalarining ta’siri ko‘zga tashlanadi. Qoidalar yunon -rim kurashi dagi bellashuvning ko‘p harakatli va qisqa vaqt ichida kechishiga yordam beradi. Boshqa jismoniy sifatlar borasida quyidagi natijalar olindi: so‘ralganlarning 24% tezkorlik sifatlarini oldinga chiqarishadi, 12%- yunon -rim kurashchilarning chidamliligini ustun deb bilishadi va 8%-egiluvchanlik etakchi jismoniy sifat, deb tan oladi.

yunon -rim kurashchilarni bellashuvlardagi jismoniy sifatlarini muhimligi bo‘yicha so‘rov tahlili



Tezlik sifatlarining ahamiyati to'g'risidagi savolda tezlik sifatlari namoyon bo'lishning uchta turi taklif qilindi, ya'ni harakat reaksiyasining vaqti, bittalik harakat tezligi, harakatlarni bajarishning maksimal maromi, 60% so'ralganlar harakat reaksiyasining vaqtini eng ahamiyatli tezlik sifati, deb hisoblaydilar. Bittalik harakat tezligi 28% va harakatlarni bajarilishining maksimal maromining ahamiyati to'g'risidagi fikrlar (12%). Ko'pchilik mutaxassislar bu sifatlarni yunon -rim kurashi chilar uchun harakat reaksiya vaqtidan keyin muhim sifat deb hisoblaydilar.

yunon -rim kurashchilarni tezlik sifatning turlari bo'yicha so'rov tahlili



Testlash va jismoniy sifatlarni nazorat qilish savollari bo'yicha olingan javoblarning natijalarini ko'rib chiqib, biz shunday xulosaga keldik, ya'ni yunon -rim kurashchilarning jismoniy sifatlarini testlash jarayoni ko'pchilik trenerlar uchun qiyinchilik tug'diradi.

Biz olgan natija mutaxassislarning yunon -rim kurashchilarning sport mahorati oshgani sayin ularning kuchi ortib boradi, degan ma'lumotlarini tasdiqladi, bu juda mantiqli fikr.

YUqorida aytilgan fikrlar yunon -rim kurashchilarning sport mahoratini oshirishda nisbatan kuchsiz mushak guruhlarining ahamiyati oshib borishi kerak, degan ishchi farazning yuzaga kelishi uchun asos bo'ldi.

3.2. Malakali yunon - rim kurashchilarning portlovchi kuchni takomillashtirish

Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchni aniqlash maqsadida tadqiqot boshida quyidagi test sinovlari asosida o'lchash ishlari olib borildi.

O'lchash ishlari SPUDERG-4 maxsus qurilmasida amalga oshirildi. O'lchash natijalari 1-jadval keltirilgan.

1-jadval

Malakali yunon -rim kurashchilarni tadqiqot boshidagi zarba kuch natijalari

№	Oshirib tashlash usullari	Nazorot guruhi tashlash tezlik kuchi $\bar{X}$ kg (n=10)	Tadqiqot guruhi tashlash tezlik kuchi $\bar{X}$ kg (n=10)
1.	Beldan oshirib tashlash usulining (o'ng tomondan) bajarish	3600	3580
2.	Beldan oshirib tashlash usulining (chap tomondan) bajarish	4012	4014
3.	Elkadan oshirib tashlash usulining (o'ng tomondan) bajarish	3675	3677
4.	Elkadan oshirib tashlash usulining (chap tomondan) bajarish	4003	4011
5.	Ko'krakdan oshirib tashlash usulining (o'ng tomondan) bajarish	3035	3040
6.	Ko'krakdan oshirib tashlash usulining (chap tomondan) bajarish	3113	3108
	Guruh bo'yicha $\bar{X}$	3573	3572

Tadqiqotimizda malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchni rivojlantirish maqsadida tadqiqot va nazorat guruhlarida mashg'ulotlar olib borildi.

Ushbu mashg'ulotlarda nazorat guruhiga asosiy berilgan mashqlar og'ir atletika mashqlaridan foydalanildi. SHuningdek, og'ir atletika mashqlaridan foydalanishda

- aylanma
- takroriy

uslublarni qo'llab quyidagi mashqlar asosiyda o'quv trenirovka jarayoni olib borildi.

1. SHtanga toshlarini ko'tarish
2. Kuvalda bilan balonga zarba berish
3. SHtanga grifini oldinga siltash mashqi

SHunidek portlovchi kuchni takomillashtirishda gimnastik mashqlardan ham foydalanildi.

1. Gimnastik brusda qo'llarni bukib yoyish
2. Poldan gorizontal holatda qo'llarni bukib yoyish
3. Turnikda tortilish
4. Gimnastik otdan sakrash

Tadqiqot guruhidagi yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchini rivojlantirish maqsadida og'ir atletika va engil atletika mashqlaridan foydalanildi.

Og'ir atletika mashqlari

1. SHtanga girifini siltash
2. Kuvalda bilan balonga zarba berish
3. Maxsus trenajerda ishlash

Engil atletika mashqlar

1. Turgan joydan uzunlikka sakrash
2. Turgan joydan balandlikka sakrash
3. 0,75 metr balandlikdan chuqurlikka sakrash
4. YAdro uloqtirish

O'quv mashg'ulotda malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchni takomillashtirish bo'yicha yuklamalar quyidagicha taqsimlanadi: eng katta hajmdagi mashqlarni bajarishni egalladi. Portlovchi kuchni rivojlanishiga ko'maklashuvchi mashq yuklamalari hajmi o'rtacha 11% ni tashkil etadi. Mashg'ulot vaqtida yunon -rim kurashchilarning harakat faoliyatlariga aniqlik tezkor siljishlar xos ekanligi hisobga olindi.

Malakali yunon -rim kurashchilar bilan olib boriladigan o'kuv-mashg'ulotlarni kuzatish orqali ravshan bo'ldiki, portlovchi kuchni takomillashtirishda mashq yuklamalarning tuzilishi ma'lum darajada uni tashkil etish usullari bilan bog'lanadi. Masalan, o'zgaruvchan usul yunon -rim kurashi chilarida mashg'ulot faoliyatini asosiy shakli hisoblanadi. Bir maromli usul juda kam ko'llanilgan, oraliqli-seriyali usul esa umuman ko'llanilmagan. Mashg'ulot davri foydalaniladigan portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashq usullari variantlarga boy emas. Xullas, o'tkazilgan tahlil mashg'ulot davri bosqichlarida portlovchi kuchni takomillashtirishda vosita va usullarini bir maromda taqsimlash hamda tayyorgarlik dinamikasida turlicha ustuvor yo'nalishdagi yuklamalarni xususiy hajmini taqsimlash tuzilishi barqarorligi to'g'risida so'z yuritishga imkon beradi.

YUqorida qayd etilganidek, malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchini rivojlantirish uchun ana shu sifat va malakani qanday darajada rivojlanganligini bilish darkor.

2-jadval

Malakali yunon -rim kurashchilarni tadqiqot oxirida zarba kuch natijalari

№	Oshirib tashlash usullari	Nazorot guruhi tashlash tezlik kuchi $\bar{X}$ kg (n=10)	Tadqiqot guruhi tashlash tezlik kuchi $\bar{X}$ kg (n=10)
1.	Beldan oshirib tashlash usulining (o'ng tomondan) bajarish	3712	3825
2.	Beldan oshirib tashlash usulining (chap tomondan)	4108	4306

	bajarish		
3.	Elkadan oshirib tashlash usulining (o'ng tomondan) bajarish	3801	3913
4.	Elkadan oshirib tashlash usulining (chap tomondan) bajarish	4083	4237
5.	Ko'krakdan oshirib tashlash usulining (o'ng tomondan) bajarish	3107	3278
6.	Ko'krakdan oshirib tashlash usulining (chap tomondan) bajarish	3209	3298
	Guruh bo'yicha $\bar{X}$	3670	3810

Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchni takomillashtirish maqsadida o'quv mashg'ulotda yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchni rivojlantirishda pedagogik tizimini takomillashtirish yoki yangi tizimni ishlab chiqish maqsadida o'tkazilgan tadqiqotlar davomida uning asoslanganligini baholashning ob'ektiv zarurati tug'ildi. SHu sababli yunon -rim kurashchilarning tayyorgarligi bo'yicha tavsiya etilayotgan o'quv mashg'ulotning samaradorligini sinab ko'rish maqsadida olib borilgan tadqiqotlar natijasida nazorat guruhidagi yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuchi 2,72%, tadqiqot guruhida 6,65% ga oshganligi aniqlandi.

yunon - rim kurashi chilar faoliyatida va xususan janglarida barcha turdagi portlovchi kuch hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Binobarin, o'quv-mashg'ulot jarayonida portlovchi kuchni rivojlantirishga e'tibor qaratish yunon -rim kurashi chilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

Malakali yunon - rim kurashi chilarga portlovchi kuchni takomillashtirishda mashg'ulot yuklamalariga bardosh berish darajasining tahlili shuni ko'rsatdiki, kattaligi va yo'nalishi bir xil bo'lgan yunon -rim kurashchilarning organizmiga yuklama turlicha ta'sir ko'rsatadi. yunon -rim

kurashchilarning organizmi har tomonidan ko'rsatiladigan javob reaksiyalarining kattaligi bir necha omillarga bog'lik bo'ladi:

- yunon - rim kurashchilarning funksional va jismoniy tayyorgarlik darajasi;
- yuklamadan keyin organizmning holati;
- katta yuklamali mashg'ulot kunlari miqdori;
- dam olish kunlari miqdori va tiklanish vositalari;
- yuklamalarnish oqilona nisbati va ularning turli davomiylikdagi jang sikllarda navbatlashuvi;
- yunon - rim kurashchilarning organizmining alohida xususiyatlari va x.k.

Aniqlandiki jismoniy tayyorgarlik darajasi past bo'lgan yunon -rim kurashi chilarda yuklamalarni ancha jiddiy o'zgarishlarni kelib chiqaradi. Ularda tiklanish jarayonlari sust kechadi, moslashuv jarayonlarining izdan chiqqanligi kuzatiladi, ko'pchiligida yuklamaga o'ziga xos reaksiya ko'zga tashlanadi. Jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan yunon -rim kurashi chilarda standart yuklamaga odatdagidek reaksiya kuzatiladi. Ularda tiklanish o'z vaqtida yuz beradi, moslashuv imkoniyatlari ortadi. Mashg'ulot jarayonini ko'rishnisi bir maromdagi yoki to'liqsimon variantlaridan qay biri maqsadga muvofiqroqligi to'g'risidagi baxslar ko'p yillar mobaynida davom etib kelmoqda.

ANKETA

Soʻroqlariga javob berishning natijalari

Anketa soʻroqlariga javob berishda 25 kishi qatnashdi.

1. Trenirovkada portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanasizmi?

- Ha, foydalanaman. - 25 kishi
- Buni keraksiz deb hisoblayman. - 0 kishi
- Yoʻq, foydalanmayman. - 0 kishi

2. Quyida berilgan kuchni rivojlantirishda etakchi ahamiyatga ega boʻlganlarni muhimligi tartibiga koʻra raqamlab chiqing:

- Tezkor kuch - 8 kishi
- Portlovchi kuch - 15 kishi
- Sekin kuch - 2 kishi

3. Yunon -rim kurashi chilarda portlovchi kuchni necha yoshdan rivojlantirish maqsadga muvofiq deb oʻylaysiz?

- 10-11 yoshda - 3 kishi
- 11-12 yoshda - 3 kishi
- 12-13 yoshda - 5 kishi
- 13 yoshdan keyin. - 14 kishi

4. Ayrim malakali sportchilar portlovchi kuchni trenirovkada rivojlantiradigan mashqlarni qoʻllash kerak emas, deb hisoblaydilar. Siz ularning fikriga qoʻshilasizmi?

- Ha. - 2 kishi
- Yoʻq. - 23 kishi

5. Sizningcha, trenirovkaning qaysi qismida portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadga muvofiq?

- Kirish qismida. - 0 kishi
- Tayyorgarlik qismida. - 3 kishi
- Asosiy qismida. - 18 kishi
- YAkuniy qismida - 4 kishi

6. Siz trenirovkada portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishga vaqt ajratasizmi?

- Ha. - 25 kishi
- Yo‘q. - 0 kishi

7.Siz yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuch taryyorgarligi darajasini nazorat qilish vositalaridan foydalanasizmi?

- Ha. - 21 kishi
- Yo‘q. - 4 kishi

8. Alohida misol portlovchi kuchni yuzaga chiqishda asosiy stimul bo‘la oladi deb hisoblaysizmi?

- a)ha - 19 kishi
- b)yo‘q - 6 kishi

9. Trenirovkada portlovchi kuchni rivojlantirishda qaysi usullardan foydalanasiz?

- a)musobaqali - 19 kishi
- b)o‘yin mashg‘uloti usuli - 6 kishi

10. Mashg‘ulotning qaysi usulini siz tanlaysiz?

- a) aylanaviy - 12 kishi
- b) o‘yinli - 8 kishi
- v) takroriy - 5 kishi

11. Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchini takomillashtirishda qanday mashqlar eng samarali deb hisoblaysiz

- 1. Sakrash mashqlari - 16 kishi

2. SHtanga grifini oldinga siltash - 6 kishi

3. Kuvalda bilan balonga zarba berish - 3 kishi

12. yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuchning etakchi jismoniy sifatlaridan muhimligini tartibiga ko‘ra raqamlab chiqing.

1. Kuch - 14 kishi

2. Tezkorlik - 6 kishi

3. CHidamliligini - 3 kishi

4. Egiluvchanlik - 2 kishi

13. yunon -rim kurashi chilarda portlovchi kuchda tezlik sifatlarining ahamiyati qanday ?

1. Harakat reaksiyasining vaqti - 15 kishi

2. Bittalik harakat tezligi - 7 kishi

3. Harakatlarni bajarilishining - 3kishi

maksimal maromining ahamiyat

XULOSA

Olib borilgan ishlar va tadqiqot natijasiga ko'ra portlovchi kuch sifati yunon -rim kurashi da katta rol o'ynashi aniqlandi va kuch sifatlarini rivojlantirishg evaziga katta yutuqlarga erishishi mumkin.

1. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuch musobaqa sharoitida xal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi ko'zga tashlandi. Bu soxada uzoq yillar davomida ishlar olib borgan olimlar ishlari qo'lyozma va adabiyotlaridan foydalanildi.

2. yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuchni takomillashtirish uchun tanlangan metodlar test va mashqlardan foydalanish samarali natija beradi.

3. Kuzatuvdan xulosa qilib yunon -rim kurashchilarning portlovchi kuchni aniq aniqlab olib va ularni to'g'ri tanlangan samarali metodlar va ilmiy asoslangan metodlar bilan tarbiyalansa sport amaliyotida yuksak natijalarga erishishi mumkin.

4. yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchni takomillashtirishda sakrash mashqlarida, ya'ni chukurlikka sakrash mashqlari portlovchi kuchni takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

5. Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchini rivojlantirish jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni lozim: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi; ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi. SHu sababli trenirovka tuzilmasini optimallashtirish va optimal trenirovka dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega ekan.

6. yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchni takomillashtirishda o'quv trenirovkaning asosiy qismida amalga oshirilsa maqsadga mofiq bo'ladi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Malakali yunon - rim kurashchilarni portlovchi kuchni rivojlantirishda o'quv trenirovkaning asosiy qismida quyidagi mashqlaridan foydalanilsa samarali bo'ladi:

- Kuvalda bilan balonga zarba berish
- SHtanga grifini oldinga siltash mashqi
- Maxsus trenajerda ishlash
- Turgan joydan uzunlikka sakrash
- Turgan joydan balandlikka sakrash
- 0,75 metr balandlikdan chuqurlikka sakrash
- YAdro uloqtirish

2. Malakali yunon -rim kurashchilarni portlovchi kuchni takomillashtirishda asosiy yo'nalishlarda

- Musobaqali
- Takroriy
- Aylanma

uslublarni ko'llanilsa samarali natijaga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov I.A. Uzbekistan – natsionalnaya nezavisimost: ekonomika, politika, ideologiya. – T.: O‘zbekiston, 1992. – 76 s.
2. Karimov I.A. Garmonichno razvitoe pokolenie – osnova progressa Uzbekistan // T.6. – T.: O‘zbekiston, 1998. – S. 305-327.
3. Zakon Respubliki Uzbekistan «O fizicheskoy kulture i sporte» ot 14.01.1992. –T., 1992. – 25 s.
4. Zakon Respubliki Uzbekistan «O fizicheskoy kulture i sporte» ot 27.05.2000 (novaya redaktsiya). – T., 2000. – 21 s.
5. Baraev X. A., Gabdulov E. X. – Takticheskaya podgotovka yunon -rim kurashi era. m.p. g. Almaty 2003 g.
6. yunon -rim kurashi – Ucheb. dlya in-tov fiz-ry. Pod общ. Red. I.P.Degtyareva.-M. Fiz-ra i sport.1979.-287 s.
7. Bulgakova N.J., Maslov V.I. Metodika obucheniya// Plavanie-Ucheb.dlya in-tov fiz-ry- M., 1989. S. 154-161.
8. Gaskov A.V. Teoretiko-metodicheskie osnovy upravleniya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti kvalifitsirovannykh yunon -rim kurashi erov. Avtoref. M.:1999.-33s.
9. Degtyarev I. P. Trenirovannost yunon -rim kurashi erov Kiev Zdorove 1985 g.
- 10.Djeroyan G. O., Xudadov N. Predsorevnovatel'naya podgotovka yunon -rim kurashi erov. M. Fis 1971 g.
- 11.Djeroyan G. O. Takticheskaya podgotovka yunon -rim kurashi era. M. FiS 1970 g.
- 12.Zasuxin A. F. , Koteshev V. E. – Differensirovka napryajeniya v udarax. yunon -rim kurashi . Ejegodnik. M. FiS 1983 g
- 13.Zasuxin A. F. – Metodika trenirovki silnogo udara i preduprezhdenie travm kisti. yunon -rim kurashi . Ejegodnik. M. FiS 1983 g

14.Kiselev V.A., Kravchenko O.V. Osobennosti sorevnovatel'nogo poedinka v yunon -rim kurashi e. Vidy sportivnykh edinoborstv. RIOTSGTU, 1997. s.26-28

15.Kurguzov G. V. , Rusanov V. YA. Sovershenstvovanie sistemy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki kvalifitsirovannykh yunon -rim kurashi erov. yunon -rim kurashi . Ejegodnik. M. FiS 1984 g.

16.Lavrov A. A. , Rodionov A. V. – Puti sovershenstvovanie podgotovki yunon -rim kurashi erov. yunon -rim kurashi . Ejegodnik. M. FiS 1982 g.

17.Morozov G. Uroki professional'nogo yunon -rim kurashi a. Moskva 1992 g.

18.Mironova Z.S., Merkulova R.I., Bogutskaya E.V., Badnii I.A. Perenapryajenie oporno-dvigatel'nogo apparata u sportsmenov. Fizkultura i sport, 1982

19.Nikiforov YU. B. Effektivnost trenirovki yunon -rim kurashi erov. M. FiS 1987 g.

20.Nikiforov YU. B. , Xudadov N. A. Prostyie sposoby otsenki nekotorykh kachestv yunon -rim kurashi erov v sorevnovaniyax. yunon -rim kurashi . Ejegodnik. M. FiS 1984 g.

21.Nikiforov YU. B. – Osobennosti sovremennogo yunon -rim kurashi a i tendensii ego razvitiya. yunon -rim kurashi . Ejegodnik. M. FiS 1984 g.

22.Nikiforov YU. B. – Effektivnost trenirovki yunon -rim kurashi erov. M. FiS 1987 g.

23.Romanov V. N. , Lavrov A. A. Kombinatsionnyy yunon -rim kurashi . yunon -rim kurashi . Ejegodnik M. FiS. 1983 g.

24.Rixsieva A. Abu Ali ibn Sina o roli fizicheskix uprajneniy v soxranenie zdorovya cheloveka. Tashkent, “O‘qituvchi”, 1981

25.Savin G. I. – Uchyot trenirovochnykh nagruzok pri podgotovke k osnovnym sorevnovaniyam. yunon -rim kurashi . Ejegodnik. M. FiS 1984 g.

26.Solovey B. A. – Uprajneniya s ottyagozheniyami kak sredstvo sovershenstvovaniya byistroty yunyx yunon -rim kurashi erov. yunon -rim kurashi . Ejegodnik. M. FiS 1983 g.

27.Xalmuxamedov R.D. Struktura trenirovochnoy nagruzki v godichnom sikle podgotovki yunon -rim kurashi erov vysokoy kvalifikatsii. T., Jurnal «Pedagogik ta'lim» 2003. № 2.- S.17.

28. Xalmuxamedov R.D. « yunon -rim kurashi » o'quv qo'llanma, Toshkent-2008, "Lider Press"

29.Xudadov N. A. – V pomoщ treneru. yunon -rim kurashi . Ejegodnik. M. FiS 1970 g.

30.Filimonov V.I., Vartanov G.M., Veber YU.B. Obщie osnovы silovoy i funktsionalnoy podgotovki v yunon -rim kurashi e / Metod. rekom. – Groznyy, 1989g. – 30 s.

31.Filimonov V.I., YUsupov R.A. Kik yunon -rim kurashi ing. Osnovy teorii i metodiki sportivnoy podgotovki: Uchebnoe posobie – Kazan. Izd-vo Kazanskogo Gos. Tex. Universiteta, 1998g. – 224s.

32.Filimonov V.I., Nigmedzyanov. yunon -rim kurashi , kik yunon -rim kurashi ing, rukopashnyy boy (podgotovka v kontaktnyx vidax edinoborstv) – M.: INSAN. 1999 – 416 s.

33.Filippov S.S., Taymazov V.A., Kvagadze D.I. Sportivnaya trenirovka v yunon -rim kurashi e, kak ob'ekt informatsionnogo obespecheniya // Teoriya i praktika fiz.kult. 1999g. № 1. s.36-38

34.IЩerbakov S.I., Nausov S.S., Kiselev V.A. Issledovanie sorevnovatelnoy deyatel'nosti v yunon -rim kurashi e. V sb.: molodyx uchenyx i studentov RGAFK. M.: Fon, 2000, S.61-65

35.Filimonov V.I., YUsupov R.A. Kik yunon -rim kurashi ing. Osnovy teorii i metodiki sportivnoy podgotovki: Uchebnoe posobie – Kazan. Izd-vo Kazanskogo Gos. Tex. Universiteta, 1998g. – 224s.

36.Filimonov V.I., Nigmedzyanov. yunon -rim kurashi , kik yunon -rim kurashi ing, rukopashnyy boy (podgotovka v kontaktnykh vidax edinoborstv) – M.: INSAN. 1999 – 416 s.

37.Filippov S.S., Taymazov V.A., Kvagadze D.I. Sportivnaya trenirovka v yunon -rim kurashi e, kak ob'ekt informatsionnogo obespecheniya // Teoriya i praktika fiz.kult. 1999g. № 1. s.36-38

38.Filimonov V.I. Pedagogicheskie osnovy obucheniya i sovershenstvovaniya. M. «Insan», 2001 g.

39.SHin V.N. Postroenie godichnogo sikla podgotovki yunon -rim kurashi erov vysokoy kvalifikatsii: Dis ... kand.ped.nauk-T., 2001.

40.IIqerbakov S.I., Nausov S.S., Kiselev V.A. Issledovanie sorevnovatelnoy deyatel'nosti v yunon -rim kurashi e. V sb.: molodykh uchenykh i studentov RGAFK. M.: Fon, 2000, S.61-65