



Yunon-rim kurashchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar va ularni tizimlashtirish asoslari

Agzamov Azizkhon Abrarovich –
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
E-mail: Agzamovazizkhon@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yunon-rim kurashchilarga texnik xarakatlarga o'rgatishda natijaviyligi va uni nazorat qilish yo'llari o'rganilib unda nazorat va tadqiqot guruhi tashkil etilib shug'ullanuvchi yoshlarda tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik sifatleri rivojlantirildi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida portlovchi kuch sifatlerini rivojlantirish jarayonini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy yondashuvlar tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'smir sportchilarda kuch imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiluvchi maxsus mashqlar kompleksi, yuklama hajmi va intensivlikning optimal nisbatlari hamda mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich rejalashtirish metodlari yoritilgan. Shuningdek, portlovchi kuchni shakllantirishda biomekanik tamoyillar, funksional tayyorgarlikni nazorat qilish vositalari va o'quv-mashg'ulot dasturlarining samaradorligini oshirishga doir amaliy tavsiyalar beriladi. Tadqiqot natijalari boshlang'ich sportchilar tayyorlov tizimini takomillashtirish va ularning musobaqaviy natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: moksimon yugurish, tezkorlik, chaqqonlik, portlovchi kuch, tadqiqot boshi, boshlang'ich tayyorgarlik, mashg'ulot uslubi, yuklama intensivligi, funksional tayyorgarlik, biomekanik tamoyillar.

Основы тренировок, направленных на совершенствование технической подготовки борцов Греко-римского стиля, и их систематизация

Аннотация. В данной статье рассматривается эффективность подготовки борцов греко-римского стиля к техническим приемам и способам их контроля. Для развития ловкости, гибкости и маневренности у занимающихся юношей и девушек

сформирована контрольно-исследовательская группа. Проанализированы научно-методические подходы, направленные на совершенствование процесса развития взрывной силы на начальном этапе подготовки. В исследовании рассматривается комплекс специальных упражнений, способствующих повышению силовых возможностей спортсменов-подростков, оптимальное соотношение объема и интенсивности нагрузки, методы пошагового планирования тренировочного процесса. Также рассматриваются биомеханические принципы формирования взрывной силы, инструменты управления функциональной подготовкой и даются практические рекомендации по повышению эффективности тренировочных программ. Результаты исследования служат для совершенствования системы подготовки начинающих спортсменов и повышения их соревновательных результатов.

Ключевые слова: челночный бег, скорость, ловкость, взрывная сила, тема исследования, начальная подготовка, стиль тренировки, интенсивность нагрузки, функциональная тренировка, биомеханические принципы.

Basics of training aimed at improving the technical training of Greco-roman wrestlers and their systematization

Annotation. *This article studies the effectiveness of training Greco-Roman wrestlers in technical movements and ways to control them, and a control and research group was formed to develop the qualities of agility, flexibility, and agility in young people engaged in them. Scientific and methodological approaches aimed at improving the process of developing explosive strength qualities at the initial training stage are analyzed. The study covers a complex of special exercises that serve to increase the strength capabilities of teenage athletes, the optimal ratio of load volume and intensity, and methods for step-by-step planning of the training process. Also, biomechanical principles in the formation of explosive strength, tools for controlling functional training, and practical recommendations are given to increase the effectiveness of training programs. The results of the study serve to improve the training system of novice athletes and increase their competitive results.*

Keywords: *moximon running, speed, agility, explosive power, research topic, initial training, training style, load intensity, functional training, biomechanical principles.*

KIRISH

Jahonda xalqaro sport kurashi musobaqalarini kuzatish natijasida malakali Yunon-rim kurashchilar tomonidan bajarilgan yuqori mahoratni aks ettiruvchi harakat tayyorgarligining samarali vosita va texnik-taktik usullarini ilmiy ta'minlash, asoslash hamda tajriba natijalarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy qilish maqsadida, sport olamida yosh Yunon-rim kurashchilarning jismoniy, texnik, psixologik va funksional tayyorgarliklariga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. XXI asr Yunon-rim kurashda yosh kurashchilar uchun ko'p yillik tayyorgarlik sikllaridagi mashg'ulot yuklamalarini tizimlashtirish va optimal turlarini ishlab chiqish, ularni ilmiy asoslash hamda me'yorlashtirish bo'yicha taqsimlash amaliyotini joriy qilish talabini qo'yimoqda.

Yunon-rim kurashchilarning o'quv mashg'ulot jarayoni va musobaqa bellashuvlaridagi texnik harakatlarini me'yorlari va o'rgatishga yo'naltirilgan mashg'ulot mashqlar hajmi, shiddati hisoblanadi. Bugungi kunda yunon-rim kurashi bo'yicha professional sportchilarda texnik tayyorgarlikni takomillashtirish masalasi nafaqat o'quv jarayonining samaradorligini oshirish, balki musobaqalarda yuqori natijalarga erishish nuqtai nazaridan ham dolzarbdir. Shu sababli, ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi yunon-rim kurashchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar metodikasini o'rganish va ularni tizimlashtirish asoslarini aniqlashdir. Tadqiqot natijalari murabbiylar uchun mashg'ulot jarayonini samarali rejalashtirish va sportchilarning texnik mahoratini optimallashtirishda amaliy ahamiyatga ega bo'ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Tadqiqotda yunon-rim kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonini o'rganishda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish asosiy metod sifatida qo'llanildi. Shu bilan birga, so'rovnoma, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, shuningdek, matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Ushbu usullar yordamida mashg'ulotlarning samaradorligi, sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi va bellashuv jarayonida qo'llaniladigan harakatlar aniqlanib, tizimli tavsiyalar ishlab chiqildi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, yunon-rim kurashchilarning musobaqa bellashuvdagi hujum harakatlarini takomillashtirishda ko'p kuch talab qiladigan mashqlarni kichik darajadagi yuklamaga moslashtirib o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv bellashuv jarayonida shoh usullarni samarali bajarish imkoniyatini kengaytiradi va sportchining chidamlilik darajasini oshiradi. Shu bilan birga, bellashuvlardagi murakkab vaziyatlarda raqibning zarb bilan yiqitish usullaridan tarkib topgan hujum harakatlariga qarshi qayirib yiqitish usullarini qo'llash hisobiga texnik usullar zaxirasidan samarali foydalanish imkoniyati kengayadi. Bu esa sportchilarning mudofaa va hujum kombinatsiyalarini mukammallashtirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, yunon-rim kurashchilarni tik turib bajariladigan qiyin harakatlarga tayyorlash jarayoni ham alohida e'tiborga loyiqdir. Masalan, raqib tomonidan ko'krakdan oshirib tashlash usulini bajarishga qarshi hujum harakatida beldan oshirib tashlash usulidan foydalanish bellashuv jarayonida texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi. Bu metodik yondashuv sportchilarning texnik ko'nikmalarini mustahkamlash va murakkab vaziyatlarda tez va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, samarali mashg'ulotlar faqat kuch va chidamlilikni rivojlantirish bilan cheklanmaydi, balki texnik-taktik elementlarni tizimli o'rgatishga ham qaratilgan bo'lishi lozim. Mashg'ulot jarayonida ko'p kuch talab qiladigan harakatlarni bosqichma-bosqich, kichik yuklamalarda o'rgatish, murakkab vaziyatlarda himoya va hujum harakatlarini qayta ishlash, shuningdek, texnik-taktik kombinatsiyalarni amalda sinash yunon-rim kurashchilarning umumiy tayyorgarligi va bellashuvdagi muvaffaqiyatini oshiradi. Mashg'ulotlarni tizimlashtirish va individual xususiyatlarni

hisobga olish metodikasi sportchilarning texnik ko'nikmalarini tez va samarali rivojlantirishga xizmat qiladi, bu esa musobaqa jarayonida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Yunon-rim kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonini o'rganish uchun ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, so'rovnoma, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning hujum va mudofaa harakatlarini bajarish texnikasi, murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilish qobiliyati va jangovar kombinatsiyalarini samaradorligi nazorat qilindi.

Metodologiyada asosiy e'tibor quyidagilarga qaratildi: birinchidan, ko'p kuch talab qiladigan hujum harakatlarini kichik darajadagi yuklamalarda o'rgatish orqali sportchilarning chidamliligi va texnik aniqligini oshirish; ikkinchidan, murakkab vaziyatlarda raqibning zarb bilan yiqitish harakatlariga qarshi himoya va qayirib yiqitish texnikalarini mustahkamlash; uchinchidan, tik turib bajariladigan qiyin harakatlar bo'yicha maxsus tayyorgarlikni amalga oshirish orqali texnik-taktik kombinatsiyalarni samarali qo'llash imkoniyatini kengaytirish.

Tadqiqotning nazariy va amaliy qismi mashg'ulotlarni tizimli ravishda tashkil etish, individual xususiyatlar va malaka darajasini hisobga olish tamoyillariga asoslandi. Ushbu metodologiya yunon-rim kurashchilarning texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirish va musobaqa jarayonida optimal texnik-taktik harakatlarni bajarish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Yunon-rim kurashchining chaqqonligi – bu sportchining murakkab, to'satdan o'zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida tez, aniq va oqilona qaror qabul qilib, harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarish qobiliyatidir. Chaqqonlik sportchining markaziy asab tizimi, muskullar faoliyati va fazoviy sezgirligi o'rtasidagi uyg'unlik natijasida namoyon bo'ladi. U kurashchi harakatlarining aniqligi, muvozanatni saqlay olish darajasi, yangi harakatlarni tez o'zlashtirish va ularni o'z vaqtida qayta tashkil etish malakasi bilan bevosita bog'liqdir.

Yunon-rim kurashda chaqqonlikning ahamiyati beqiyosdir, chunki bu sifat sportchiga raqib harakatlarini oldindan sezish, ularga tezkor javob qaytarish va o'z harakat yo'nalishini lahzada ichida o'zgartirish imkonini beradi. Kurash gilamida to'satdan o'zgaradigan holatlarda har bir kechikkan harakat yoki noto'g'ri tanlov g'alabani boy berishga sabab bo'lishi mumkin. Shu boisdan chaqqonlikni rivojlantirish nafaqat jismoniy tayyorgarlikning, balki psixologik tayyorgarlikning ham ajralmas qismi hisoblanadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish jarayonida sportchining koordinatsion qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirish zarur. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam o'zlashtirish, mashqlarga yangilik va noan'anaviy elementlarni kiritish muhimdir. Har bir yangi mashq yoki usul sportchining asab-muscul tizimini yangi sharoitga moslashishga majbur etadi, bu esa uning harakat tahlilini va muvofiqlashtirish qobiliyatini yaxshilaydi. Shu bilan birga, mashqlarni koordinatsion jihatdan murakkablashtirish – ya'ni harakatlarning aniqligi, muvozanatni saqlash va turli fazoviy o'zgarishlarga moslashish talabini oshirish chaqqonlikni yanada rivojlantiradi.

Yunon-rim kurashchilarda mushaklarni to'g'ri boshqarish, ya'ni kerakli paytda mushaklarni taranglashtirish yoki bo'shashtirish ko'nikmasi ham muhim ahamiyatga ega. Chunki ortiqcha mushak kuchlanishi chaqqonlikni pasaytiradi, harakatni sekinlashtiradi va energiya sarfini oshiradi. Shu sababli mashg'ulotlarda mushaklar o'rtasidagi muvozanatni,

ya'ni zarur paytda bo'shashish va kuch sarflashni to'g'ri taqsimlash malakasi shakllantiriladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish vositalari ikki yo'nalishda amalga oshiriladi: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish. Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish harakat koordinatsiyasini kengaytirishga, tananing umumiy nazoratini yaxshilashga va yangi harakat ko'nikmalarini tez egallashga qaratiladi. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish esa Yunon-rim kurashga xos bo'lgan harakatlar – usullarni tez o'zlashtirish, hujumdan himoyaga yoki himoyadan hujumga o'tishda harakatni tez va aniq qayta tashkil etish malakasini takomillashtirishga qaratilgan.

Yunon-rim kurashda chaqqonlik sifati sportchining taktikasini boyitadi, unga musobaqa jarayonida vaziyatga mos ravishda yangi yechimlar topish imkonini beradi. Chaqqon kurashchi raqibning harakatlarini oldindan sezib, tez javob qaytarish orqali ustunlikka erishadi. Shuningdek, u murakkab kombinatsiyalarni tezlik bilan bajarib, raqibni chalg'itish va himoyasini buzish imkoniyatiga ega bo'ladi. Uni muntazam ravishda rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida harakatlar xilma-xilligiga, koordinatsion murakkablikka, muvozanat mashqlariga va raqib bilan real holatlardagi interaktiv mashqlarga alohida e'tibor qaratish lozim. Ana shundagina sportchi musobaqa jarayonida o'z harakatlarini nafaqat tez, balki ongli, aniq va samarali tarzda boshqarish qobiliyatiga ega bo'ladi.

*Yunon-rim kurashchilarning mokkisimon yugurish meyyoriy mashqi
asosida chaqqonlik sifatining tadqiqot boshi va ohiridagi rivojlanganlik dinamikasi*

1-jadval

T/R	Moksimon yugurish					
	1-tajriba guruhi		2-tajriba guruhi		nazorat guruhi	
	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida
X	7,5	6,9	7,4	7,1	7,4	7,2
σ	0,47	0,44	0,70	0,69	0,73	0,35
V %	6,21	6,40	9,44	9,76	9,83	4,90
t	2,71		3,39		2,12	
P	<0,01		<0,01		<0,05	

O'tkazilgan tadqiqot natijalari sportchilarda chaqqonlik, yo'nalishni o'zgartirish koordinatsiyasi va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda moksimon yugurish mashqlarining samaradorligini chuqur tahlil qilish imkonini berdi. Tadqiqotda 1- va 2-tajriba guruhlarida hamda nazorat guruhi ishtirok etdi.

Tadqiqot boshida sportchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 7,5 soniya bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxirida bu natija 6,9 soniyagacha kamaygan. Bu o'rtacha 0,6 soniyalik yaxshilanishni bildiradi. Bu natija sportchilarda tezkorlik va yo'nalish o'zgarish tezligi sezilarli darajada oshganini ko'rsatadi. Dispersiya 0,47 dan 0,44 gacha pasaygan, bu esa sportchilar natijalari barqarorligini bildiradi. Variatsiya koeffitsienti (V%) 6,21% dan 6,40% gacha o'zgarib, individual natijalarning o'rtacha diapazonda ekanini tasdiqlaydi. Korelyatsiya koeffitsienti $r=0,40$, $p=2,71$ qiymati esa o'zgarishlarning statistik ishonchliligini tasdiqlaydi. Eng katta o'zgarishlar 1-, 8-, 18-, 21-, 22-, 24- va 29-sonli sportchilarda kuzatildi ularning yugurish vaqti o'rtacha 1,0–1,3 soniyagacha qisqargan. Bu natijalar mashg'ulotlarda tezlikni o'zgartirish, burilish burchaklarida harakatni muvofiqlashtirish va koordinatsion moslashuv mashqlarining samarali qo'llanilganini ko'rsatadi.

Ikkinchi tajriba guruhida o'rtacha ko'rsatkich tadqiqot boshida 7,4 soniya, yakunda esa 7,1 soniyaga kamaygan, ya'ni 0,3 soniyalik yaxshilanish kuzatilgan. Dispersiya 0,70 dan 0,69 gacha, variatsiya koeffitsienti esa 9,44% dan 9,76% gacha bo'lib, natijalarda ma'lum tarqoqlik mavjudligini bildiradi. Korelyatsiya koeffitsienti $r=0,48$, $p=3,39$ qiymati natijalarning yuqori statistik ahamiyatga ega ekanini tasdiqlaydi. Bu guruhdagi 2-, 6-, 14-, 19-, 26- va 40-sonli sportchilarda ijobiy natijalar kuzatilib, ularning yugurish texnikasi, harakat muvofiqligi va burilish tezligi ancha yaxshilangan.

Nazorat guruhida o'rtacha ko'rsatkich 7,4 soniyadan 7,2 soniyagacha yaxshilangan. Biroq bu o'zgarishlar tabiiy adaptatsiya va umumiy mashg'ulot jarayoni bilan bog'liq bo'lib, metodik ta'sirning bevosita samarasi hisoblanmaydi. Dispersiya 0,73 dan 0,35 gacha pasaygan, bu natijalarning bir tekisda taqsimlanganini bildiradi. Variatsiya koeffitsienti 9,83% dan 4,90% gacha kamaygan, korelyatsiya koeffitsienti $r=0,32$, $p=2,12$ natijalarning past darajadagi ishonchliligini ko'rsatadi. Nazorat guruhidagi 3-, 9-, 23-, 29- va 35-sonli sportchilarda ayrim ijobiy o'sishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ayrim ishtirokchilarda natijalar yomonlashgan bu esa tizimli yondashuv va maxsus tayyorgarlik mashqlarining yetishmasligi bilan bog'liq.

Eng yuqori natijalar birinchi tajriba guruhida qayd etilgan bo'lib, bu ularning mashg'ulot dasturi intervallik yugurish, burilish tezligi va start reaksiyasini o'z ichiga olgani bilan izohlanadi. Statistik tahlil $p<0,05$ darajasida o'zgarishlarning ishonchli ekanini ko'rsatdi. Demak, moksimon yugurish mashqlari belbog'li kurashchi va yengil atletikachilar tayyorgarligida tezkorlikni oshirishning ilmiy asoslangan vositasi sifatida tavsiya etiladi.

Moksimon yugurish mashqlari haftasiga 2–3 marotaba, 6–8 marotabali takrorlanish bilan, 20–30 soniyalik oraliq dam olish bilan bajarilishi tavsiya etiladi. Har bir sportchi uchun mashqlar burilish burchagi (45° , 90° , 180°), masofa (10–30 m) va tezlikni oshirib borish tamoyiliga asoslanishi kerak. Murabbiylar harakat yo'nalishini o'zgartirishda oyoq qo'yish texnikasi va tayanish fazasiga alohida e'tibor berishlari lozim. Mashg'ulotlar jarayonida reaksiya tezligini o'lchovchi mashqlar (signal asosida start) kiritilishi sportchilarning tezkor harakat qobiliyatini oshiradi. Tajriba natijalari asosida $r=0,40$ – $0,48$ va $p<0,05$ darajasidagi statistik ishonchlilik mashqlar samaradorligini tasdiqlaydi, shu sababli bu mashqlarni kurashchilar tayyorgarlik dasturiga doimiy asosda kiritish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlarda mashq yuklamasi va tiklanish oralig'i individual tarzda nazorat qilinishi, aks holda ayrim sportchilarda (17-, 20-, 27-sonlar) kuzatilganidek, natijalar yomonlashishi mumkin.

*Yunon-rim kurashchilarning 3000 metr masofaga yugurish meyyoriy
mashqi asosida chidamkorlik sifatining tadqiqot boshida va ohiridagi natijalar dinamikasi*

2-jadval

T/R	3000 metr masofaga yugurish					
	1-tajriba guruhi		2-tajriba guruhi		nazorat guruhi	
	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida
X	14.1	12.0	14.1	13.4	14.6	13.4
σ	0.59	0.59	0.70	0.57	1.31	0.56
V %	4.20	4.90	4.96	4.21	9.00	4.15
t	3,10		3,53		3,71	
P	3.10		2.43		2.55	

O'tkazilgan tadqiqot natijalari 3000 metr masofaga yugurish bo'yicha sportchilarning chaqqonlik, chidamkorlik, tezlik va yurak-qon tomir tizimi faoliyatidagi o'zgarishlarni

aniqlashga qaratilgan bo'lib, 1- va 2-tajriba guruhlari hamda nazorat guruhi ishtirokida o'tkazildi.

Tadqiqot boshida sportchilarning o'rtacha natijasi 14,1 daqiqa bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxirida bu ko'rsatkich 12,0 daqiqagacha qisqargan. Bu 2,1 daqiqalik sezilarli o'sishni anglatadi. Bu o'zgarish sportchilarda aerob quvvat, yurak urish tezligi barqarorligi va energiya almashinuv tizimi samaradorligi oshganini bildiradi.

Dispersiya o'zgarmasdan 0,59 atrofida bo'lib, natijalarning bir xil tarqoq darajada ekanini ko'rsatadi. Variatsiya koeffitsienti (V%) 4,20% dan 4,90% gacha o'zgarib, sportchilar orasida barqaror natijalar qayd etilganini anglatadi. Korelyatsiya koeffitsienti $r=0,45$ va $p=3,10$ qiymatlari o'zgarishlarning statistik ishonchliligini tasdiqlaydi.

Eng sezilarli yaxshilanishlar 1-, 5-, 8-, 17-, 24-, 28- va 32-sonli sportchilarda kuzatildi ularning natijalari 2,5–4,7 daqiqagacha yaxshilangan. Bu natijalar mashg'ulotlarda uzluksiz yugurish, oraliqli yugurish hamda yurak urish zonasini nazorat qilish mashqlari samarali qo'llanganini ko'rsatadi.

Ikkinchi tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi tadqiqot boshida 14,1 daqiqa, yakunda esa 13,4 daqiqagacha qisqargan. Bu 0,7 daqiqalik yaxshilanishni anglatadi. Bu guruhda asosan o'rta masofali yugurish mashqlari asosiy vosita sifatida qo'llanilgan bo'lib, ular chidamlilikni oshirishda ijobiy samara bergan.

Nazorat guruhida o'rtacha natija 14,6 daqiqadan 13,4 daqiqagacha yaxshilangan, ya'ni 1,2 daqiqalik o'sish kuzatildi. Ammo bu o'zgarishlar asosan mashg'ulot davomida tabiiy fiziologik moslashuvlar natijasidir.

Dispersiya 1,31 dan 0,56 gacha pasaygan bo'lib, bu natijalarning barqarorlashganini bildiradi. Variatsiya koeffitsienti 9,00% dan 4,15% gacha kamaygan. Korelyatsiya koeffitsienti $r=0,52$, $p=2,55$ qiymati natijalar o'rtasida o'rtacha bog'liqlik mavjudligini tasdiqlaydi.

Nazorat guruhida 18-, 20-, 23-, 25- va 36-sonli sportchilarda sezilarli yaxshilanish kuzatilgan bo'lsa-da, 17-, 33- va 40-sonli sportchilarda natijalar biroz yomonlashgan bu mashg'ulot intizomi va tiklanish jarayonlarining to'g'ri nazorat qilinmagani bilan bog'liq.

Tahlil natijalari $p<0,05$ darajasida ishonchli o'zgarishlar mavjudligini ko'rsatadi. Shunday qilib, 3000 metr yugurish bo'yicha tuzilgan o'quv mashg'ulot dasturlari sportchilarning fiziologik va psixomotor tayyorgarlik darajasini kompleks ravishda rivojlantirishga xizmat qiladi, aniqlandi. 3000 metr yugurish mashg'ulotlari haftasiga 3-4 marotaba, yurak urish tezligi 70–85% oralig'ida bo'lishi tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarda intervallik yugurish (400–800 m) va uzluksiz yugurish (2000–4000 m) uslublari almashlab qo'llanishi sportchilar chidamliligini 12–18% gacha oshiradi. (2-jadvalga qarang). Har bir sportchi uchun yugurish tempi, yurak urish zonasi va tiklanish oralig'i individual tarzda nazorat qilinishi kerak. Mashg'ulotdan so'ng tiklanish mashqlari (cho'zilish, nafasni chuqurlashtirish) majburiy tarzda o'tkazilishi lozim.

Tajriba natijalari asosida $r=0,45–0,52$ va $p<0,05$ qiymatlar mashqlar samaradorligining ilmiy asoslanganligini ko'rsatadi, shu bois bu mashqlarni kurashchi, yengil atletikachi va harbiy sportchilar tayyorgarligiga muntazam joriy etish tavsiya etiladi.

Kislorod yetishmovchiligi sharoitida mashg'ulotlar (masalan, tepalikka yugurish yoki balandlik simulyatori ostida) sportchilarning anaerob bardoshlilikini kuchaytiradi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, uzoq masofali yugurish mashqlari yurak zarb hajmini oshiradi, bu esa umumiy jismoniy ish qobiliyatini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Murabbiylar sportchilarda mashg'ulot yuklamasi, ovqatlanish rejimi va tiklanish bosqichlarini muvozanatda saqlashga e'tibor berishlari kerak.

Tahlillar asosida xulosa qilinadi: 3000 metr masofaga yugurish mashqlari tizimli, ilmiy asoslangan va individual yondashuv asosida tashkil etilganda sportchilarning chidamlilik, tezlik va yurak-qon tomir tizimi barqarorligi sezilarli darajada oshadi, aniqlandi.

**Yunon-rim kurashchilarni yosh kesimida maxsus jismoniy tayyorgarlik
darajasini oshirish dinamikasi**

Bosqich	Yosh / Mala ka	O'rganiladigan texnik usullar	Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM)	Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar (MRM)	Maxsus tayyorgarlik mashqlari (Ko'priklar holatida)	Mashg' ulot haftaligi	Takr orlar soni	Intensi vlik	Asosiy maqsad
Sog'lomlashtirish bosqichi	8-11 yosh	• Tik turgan holda raqibni bir oyoq oldidan chalib yiqitish- Qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tish- Parterda ag'darish (soddalashtirilgan shaklda)	Yugurish, sakrash, tizzada yurish, engashish, o'tirish-turish, muvozanat mashqlari	Tizzada sheriksiz chalish, devorga suyunib oyoq bilan aylanish, gilamda sirg'alib tushish	—	2-3 marta/ hafta	4-6 marta	Past (40- 50%)	Harakat koordinatsiyasi va xavfsiz yiqilish malakasini shakllantirish
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	11-13 yosh	• Ikki oyoq oldidan chalish- Bir oyoq orqasidan chalik- Oyoq ichidan o'rab yiqitish- Parterda aylantirib to'ntirish	Yugurish, sakrash (skakalka), tanani burish, plank, tortilish	Sherik bilan chalik harakatini takrorlash, oyoq bilan burish, qo'l bilan orqaga tortish mashqlari	Ko'priklar holatida:- Ko'priklarda aylana yugurish (3x10 soniya)- Ko'priklarda tiklanish mashqlari (3x5)	3-4 marta/ hafta	6-8 marta	O'rta (50- 60%)	Texnika shaklini o'rganish, kuchni to'g'ri yo'naltirish
O'quv-mashg'ulot bosqichi	14-17 yosh	• Raqibni ikki oyoq orqasidan chalik- Zarb bilan yiqitish- Qayirib yiqitish- Bel va yelkadan oshib tashlash- Parterda ko'krakdan oshib tashlash	Sprint (10-30 m), shtanga bilan egilish, qorin press, sakrab burilish	Sherik bilan real qarshilikda chalik, orqadan qayirish, beldan oshib tashlash bosqichlari-bosqich bajarish	Ko'priklar holatida:- Bosh ustidan hatlab o'tish (3x5)- Ko'priklar holatidan tik turish (3x6)- Ko'priklarda yugurish (3x10 soniya)	4-5 marta/ hafta	8-12 marta	O'rta- yuqori (60- 75%)	Texnik kombinatsiyalarni shakllantirish, kuch va chaqqonlik uyg'unligi
Sportda kamolat bosqichi	18-21 yosh	• Raqibni yelkadan oshib tashlash- Ko'krakdan oshib tashlash- Egilib tashlash- Parterda aylantirib va ag'darib to'ntirish- Beldan oshib tashlash	Plyometrika, og'irlik bilan yugurish, shtanga bilan squat, taynib sakrash	Kombinatsion chalish, orqaga egilib yiqitish, sherik bilan "reaksiya asosida" tashlash mashqlari	Ko'priklar holatida:- Ko'priklarda aylana yugurish (4x10 soniya) Bosh ustidan hatlab o'tish (4x6)- Tik turgan holatdan ko'priklarda tushish va qaytish (4x5)	5-6 marta/ hafta	10-14 marta	Yuqori (75- 85%)	Kombinatsion texnikani musobaqaga yaqinlashtirish, tezkor qaror qabul qilishni shakllantirish
Oliy sport mahorati bosqichi	21+ yosh, sport ustalari	• Barcha yuqoridagi texnik usullarni kombinatsiyada- Yelka, bel, ko'krak orqali oshib tashlash- Parterda aylantirib, ko'krakdan va beldan oshib tashlashlar	Individual kuch mashqlari (deadlift, bench, plyometrik presslar), interval yugurish, bolans mashqlari	bellashuvlarda texnik kombinatsiyalarni bajarish, qarshi harakatni bartaraf etish, taktik javob bilan tashlash	Ko'priklar holatida:- Aylana yugurish (5x10 soniya)- Bosh ustidan hatlab o'tish (5x8)- Ko'priklar holatidan tiklanish (5x6)- Tik turgan holatdan ko'priklarda tushish va qaytish (5x6)	6 marta/ hafta + nazorat sparring	12-16 marta	Juda yuqori (85- 95%)	Individual texnik- taktik usulni takomillashtirish, musobaqaviy barqarorlik

Sog'lomlashtirish bosqichi (8-11 yosh)

Sog'lomlashtirish bosqichida yosh sportchilarda harakat koordinatsiyasi, muvozanat va xavfsiz yiqilish malakasi shakllantiriladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali mushaklar tonusi, oyoq-qo'l koordinatsiyasi va kardiorespirator chidamlilik mustahkamlanadi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar parterga sho'ng'ish va sirg'alish texnikasini o'rgatib, xavfsiz tashlashni ta'minlaydi. Past intensivlik va qisqa takrorlar yosh mushaklarini zo'riqtirmasdan, texnika va reflekslarni uyg'unlashtirishga xizmat qiladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (11-13 yosh)

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchilar texnik harakatlarni o'rganish bilan birga kuch va muvozanatni uyg'unlashtiradi. Sherik bilan mashqlar orqali raqibga qarshi ishlash, oyoq va qo'l bilan to'g'ri tashlash, burish va aylantirish texnikalari mustahkamlanadi. Ko'priklar holatidagi mashqlar koordinatsiyani rivojlantiradi va xavfsiz tiklanishni o'rgatadi. O'rta intensivlikda mashg'ulotlar texnika shaklini mukammal egallash va kuchni to'g'ri yo'naltirishga yordam beradi.

O'quv-mashg'ulot bosqichi (14-17 yosh)

O'quv-mashg'ulot bosqichi sportchilarda murakkab kombinatsiyalar va kuch-chaqqonlik uyg'unligini shakllantirishga qaratilgan. Tik turgan va parter holatlaridagi harakatlar birlashtiriladi, sprint, plyometrik va kuch mashqlari bilan qo'llab-quvvatlanadi. Sherik bilan real qarshilikdagi mashqlar texnik barqarorlik, tezkor qaror qabul qilish va musobaqaga tayyorgarlik ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ko'priklar holatidagi mashqlar bosh ustidan hatlab o'tish va tiklanish reflekslarini mukammallashtiradi.

Sportda kamolat bosqichi (18-21 yosh)

Sportda kamolat bosqichida texnik kombinatsiyalarni musobaqaviy sharoitga yaqinlashtirish, tezkor qaror qabul qilish va yuqori intensivlikda ishlashga o'rgatiladi. Plyometrika va og'irlik bilan mashqlar kuch, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantiradi. Kombinatsion tashlashlar va reaksiyaga asoslangan mashqlar raqibga qarshi texnik barqarorlikni oshiradi. Ko'prik mashqlari va tiklanish drill-lari sportchida refleks va muvozanatni maksimal darajada uyg'unlashtiradi.

Oliy sport mahorati bosqichi (21+ yosh)

Oliy sport mahorati bosqichida sportchi individual texnik-taktik uslubini mukammal egallaydi, musobaqaviy barqarorlik va qaror qabul qilish tezligini oshiradi. Mashg'ulotlar yuqori va juda yuqori intensivlikda, interval yugurish, plyometrik, balans va kuch mashqlari bilan olib boriladi. Ko'prik holatidagi kombinatsiyalar, bosh ustidan hatlab o'tish va tiklanish mashqlari musobaqaviy sharoitda tezkor va xavfsiz texnik ijroni ta'minlaydi. Har bir mashq individual uslubni mukammallashtirishga, tezkor qaror qabul qilishga va taktika barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Sportchilarning tayyorgarligi murakkab va bosqichma-bosqich rivojlanadi hamda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik elementlarini uyg'unlashtirishni talab qiladi. Sog'lomlashtirish bosqichida (8-11 yosh) e'tibor harakat koordinatsiyasi, muvozanat, mushak tonusi va xavfsiz yiqilish malakasini shakllantirishga qaratiladi, bu bosqichda umumrivojlantiruvchi mashqlar (yugurish, sakrash, egilish, cho'zilish) asosiy rol o'ynaydi. Shu bilan birga, boshlang'ich texnik harakatlar o'rganiladi, parterga sho'ng'ish, oyoq va qo'l bilan silliq tashlash mashqlari orqali xavfsiz harakat koordinatsiyasi mustahkamlanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida (11-13 yosh) sportchilarda kuch, tezlik va chidamlilikni uyg'unlashtirishga e'tibor qaratiladi. Texnik tayyorgarlik ikki oyoq oldidan va orqasidan tashlash, parterda aylantirish mashqlari orqali rivojlantiriladi, shu bilan birga ko'prik holatida muvozanat va koordinatsiya mashqlari bajariladi. Taktik tayyorgarlik elementlari esa sherik bilan qarshi ishlash va o'rganilgan texnikalarni real vaziyatlarda qo'llash orqali shakllanadi, bu esa sportchida asosiy qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

O'quv-mashg'ulot bosqichida (14-17 yosh) murakkab kombinatsiyalar va real qarshilik sharoitida texnik harakatlar ustunlik kasb etadi. Sprint, plyometrika, og'irlik mashqlari bilan jismoniy tayyorgarlik kuchaytiriladi, sherik bilan kombinatsion parter mashqlari texnik barqarorlik va tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiradi. Shu bosqichda taktik tayyorgarlik shakllanadi, sportchi raqibning harakatlariga moslashadi, qarshi taktik kombinatsiyalarni tezkor amalga oshiradi.

Sportda kamolat va oliy sport mahorati bosqichlarida (18 yoshdan 21+ yoshgacha) barcha tayyorgarlik turlari maksimal uyg'unlashadi. Texnik kombinatsiyalar, parter va tik holatdagi murakkab harakatlar, plyometrika va kuch mashqlari bilan jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, qarshi raqibga qarshi taktik harakatlar musobaqaviy sharoitga yaqin darajada mashq qilinadi. Shu bilan birga, yuqori intensivlik va ko'p takrorlar sportchida individual uslubni rivojlantiradi, qaror qabul qilish tezligi va barqaror texnik ijroni ta'minlaydi, bu esa yuqori natijalarga erishishning asosiy omili hisoblanadi.

XULOSA

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi Yunon-rim kurashchilarning texnik, jismoniy va ruhiy malakalarini shakllantirishga qaratilgan muhim bosqich bo'lib, bu davrda sportchi harakat koordinatsiyasi, fazoviy sezgirlik, tezlik, muvozanat va kuchni uyg'un boshqarish kabi asosiy harakat sifatlarini o'zlashtirish jarayonidan o'tadi.

Mazkur bosqichda texnik mashqlar soddalashtirilgan shaklda chalish, qo'l tortish, parterga o'tish kabi elementlar orqali o'rgatiladi, bu esa kurashchining tanasini texnik harakatlarga moslashtirib, keyingi bosqichlarda murakkab usullarni o'zlashtirish uchun zarur

poydevor yaratadi. Murabbiy tomonidan har bir mashqning biomekanik to'g'riligini nazorat qilish, sportchining harakat amplitudasi va muvozanatini tahlil qilish texnikani sifatli o'zlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yuklamalar fiziologik imkoniyatlardan kelib chiqib belgilanadi, mashg'ulotlar haftasiga 4–5 marta, o'rtacha intensivlikda olib boriladi hamda ularning asosiy vazifasi organizmni barqaror chiniqtirishdir. Bu bosqichda shakllantirilgan texnik va jismoniy tayyorgarlik malakalari sportchining keyingi o'quv-mashg'ulot bosqichida texnik-taktik jihatdan rivojlanishida hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlar jarayonida texnik harakatlar kombinatsion tarzda, ya'ni "hujum – qarshi usul – himoya" tamoyiliga asoslanib o'rgatiladi, bu esa sportchining musobaqa holatlarida tezkor qaror qabul qilish va to'g'ri reaksiya ko'rsatish malakasini rivojlantiradi.

Jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiya sifatleri uyg'un tarzda rivojlantiriladi, bu esa texnik harakatlarning aniqligini va samaradorligini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-sonli "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni.
3. Sh.A.Abdullayev, A.A.Agzamov Erkin kurash nazariyasi va uslubi. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Toshkent. "Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti" 2017. – 132 b.
4. S.Q.Adilov Sport pedagogik mahoratini oshirish (Yunon-rim kurash). O'quv qo'llanma. Toshkent: "Fanlar akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2019. – B.221.
5. Q.P.Arslonov Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari. O'quv qo'llanma. Toshkent "Turon Zamin Ziyos" 2014. –204 b.
6. Z.Arziyov Sport pedagogik maxoratini oshirish (belbog'li kurash) O'quv qo'llanma – Toshkent "O'zkitobsavdonashrioti" 2020. –144 b.
7. E.I.Bayturaev Sambo kurashi nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma. "Tamaddun" Toshkent 2016. –279 b.
8. E.I.Bayturaev "Sambo kurashi texnikasi (parter holatida)" O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. O'zDJTI nashriyoti-matbaa bo'limi. 2017. – 92 b.
9. F.A.Karimov Sport kurashi nazariyasi va usuli. "Lider Press" Toshkent – 2009. – 265 b.
10. В.Н.Платонов Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. D.Tashnazarov Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini o'rganish (o'ng tomonga bajarish asosida) //Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – C. 32-32.
12. D.Tashnazarov Sportning yunon-rim kurash turida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holat yelkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (chap tomonga bajarish asosida) //Farg'ona davlat universiteti. – 2025. №. 1. –C. 26-26.
13. D.Tashnazarov Kinematic foundations of the arm wrapping and throwing movement from a standing position in the improvement of greco-roman wrestlers' technical

training (based on the execution of the technique to the right side), Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. 2025, –C. 119-134.

14. J.Tashnazarov Greco-roman wrestlers performance indicators of technical methods and their effectiveness, Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – T. 4. – №. 6. – C. 292-301.

15. T.D.Yuldashevich Yunon-rum kurashchilarining texnik usullarga o'rgatish metodikasi //Research Focus. 2024. – C. 172-180.

16. T.D.Yuldashevich Yunon-rum kurashchilarini texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus tayyorgarligi //Farg'ona davlat universiteti. 2023. –C. 124-124.