



**WRESTLERS' ABILITY TO LIFT AN OPPONENT AND IMPROVE IT
WITH THE HELP OF ROTATIONAL TRAINING**

Odilov Bakhromjon Bakhtiyorovich

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, the Senior Teacher of
the Department of Theory and Methodology of International Wrestling

**КУРАШЧИЛАРДА РАҚИБНИ КЎТАРИБ ТАШЛАШ ИШ
ҚОБИЛИЯТИ ВА УНИ РОТАЦИОН ТРЕНАЖЕР-МАШҚЛАР
ЁРДАМИДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

Халқаро кураш турлари назарияси ва услубияти кафедра катта ўқитувчиси

Одилов Бахромжон Бахтиёрович

Ключевые слова: техническая подготовка, тактическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка.

Key words: technical training, tactical training, general and special physical training, mental training

Калит сўзлари: техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, руҳий тайёргарлик

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва унинг зарурияти. Жаҳон миқёсида барча спорт турлари каби спорт курашида ҳам истеъдодли, юқори малакали спортчилар тайёрлаш амалиёти узоқ муддатли, катта хажмли ва ўта шиддатли машғулотлар, айниқса борган сари рақобат кескинлашиб бораётган мусобақа юкламаларига бардош бериш асосида юксак натижаларга эришиш имкониятини ошириш зарурлиги устувор вазифа эканлиги исбот талаб қилмайди.

Ваҳоланки, ҳар бир инсон, ҳар бир спортчи ўзида муайян ихтисослик йўналишида шакллантирилган (тарбияланган) ҳаракатлардан иборат иш қобилиятини намоён этишда ҳам, уни янада ривожлантиришда ҳам функционал тизим назариясига мувофиқ, айни вақтда зарур бўлган фойдали натижа билан яқунланишини истайди.





Лекин, бунинг учун унда мавжуд бўлган ёки ривожлантирилган жисмоний сифатлар, ҳаракат малакалари (техник маҳорат) етарли бўлмаслиги мумкин. Иш қобилиятини фойдали натижа билан амалга ошириш имконияти 3 поғонада ишга тушириладиган нейрофункционал механизмлар фаолиятини сифатли кечиши талаб қилинади: 1) аффент таҳлил (вазиятни ўрганиш ва уни шахсий имконият билан таққослаш; 2) қарор қабул қилиш; 3) бўлажак натижани башорат қилиш ва уни имкониятга мослигини аниқлаш (ҳаракат акцептори – назорат). Агар фойдали натижага эришиш имконияти бўлмаса, унда бошқа, янада самарали усул ёки йўл излаш мотивацияси юзага келади. Н.А. Бернштейн томонидан ихтиро этилган функционал фаоллик тизими бўйича ҳар бир ҳаракат, шу жумладан намоёиш этиладиган иш қобилияти ҳам 4 босқичда кечадиган рефлексив шартларга асосланиши лозим экан: 1) вазиятни ҳис қилиш ва баҳолаш; 2) вазиятни ўз фойдасига ўзгартириш ёки уни енгиш; 3) ҳаракатнинг натижага мос келиши; 4) ҳаракатни фойдали натижага эришиш учун ўзгартириш. Қайд этилган босқичлардаги реакциялар имкониятга мос равишда дастурлаштирилиши лозим экан. А.В. Радионовнинг ғоясига мувофиқ ҳаракатлар йиғиндисидан иборат бўлган юкламаларни ўзлаштиришга қаратилган жисмоний ва психик (руҳий) иш қобилияти – бу бир-бирига узвий боғлиқ бўлган бир фаолиятнинг икки жиҳати экан. Шунинг учун юклама ҳажми ва шиддати қандай бўлишидан қатъи назар, унга бардош беришни ёки уни енгишни таъминловчи иш қобилиятини бажаришда “ирода ва мотивация”ни ишга солиш мақсадга мувофиқ, деб қабул қилинади.

Тадқиқотнинг мақсади курашчиларда мувозанат сақлаш турғунлигини рақибни кўтариб ташлаш иш қобилиятига таъсир этишини аниқлаш ва уни айланма ҳаракат машқлари ва ротацион тренажер ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини ўрганишга бағишланган.

Шунингдек, А.А. Шамардин, И.Н. Солоповлар айтганидек, жисмоний сифатларни танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига қараб кенг кўламда шакллантириб бориш, юкламалар давомида ва якунида иш қобилиятини тиклаб бориш натижасида “функционал органлар зарур йўналишда ихтисослашиб боради”, “функционал имкониятларни таъминловчи энергетик резерв” ортиб боради ва “функционал сафарбарлик” юзага келади. Бундай ғоя шу билан асосланадики, биринчидан, физиологик имкониятлар чегарасида кечаётган ўта шиддатли машғулот ва мусобақалар, ушбу жараёнларда қўлланиладиган катта юкламаларни ўзлаштирувчи субъект – бу



инсон – спортчидир. Иккинчидан, замонавий спорт мусобақаларида юксак натижага эришиш чоралари фақат педагогик ёндашувлар билан белгиланиши мумкин эмас, балки кенг шаклланган функционал имкониятларга боғлиқдир. Бундай хулоса ёки эътироф сўнгги йилларда аксарият етакчи мутахассис-олимлар томонидан ҳам маъқулланиб келинмоқда.

1-жадвал

Ўрта вазн тоифаларига мансуб малакали белбоғли курашчи-талабаларда манекенни 10 марта кўтариб ташлаш вақтини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси – $\bar{x} \pm \sigma$

Педагогик тестлар	2017 йил, сентябрь		2018 йил, июнь	
	61-66 кг.	67-73 кг.	61-66 кг.	67-73 кг.
1. Манекенни 10 марта ўнг тизза ёрдамида кўтариб ташлаш вақти (сек.)	24,3±3,02	25,1±3,17	23,5±2,77	23,9±2,80
2. Манекенни 10 марта чап тизза ёрдамида кўтариб ташлаш вақти (сек.)	27,5±3,79	28,8±3,85	26,2±3,12	26,5±3,13
3. Манекенни 10 марта кўкракдан ошириб, чап томонга ташлаш вақти (сек.)	26,7±3,55	27,4±3,61	25,6±3,46	26,6±3,47
4. Манекенни 10 марта кўкракдан ошириб, ўнг томонга ташлаш вақти (сек.)	29,4±4,07	30,7±4,39	28,7±3,75	29,8±4,16

Изоҳ: манекеннинг оғирлиги – 50 кг.

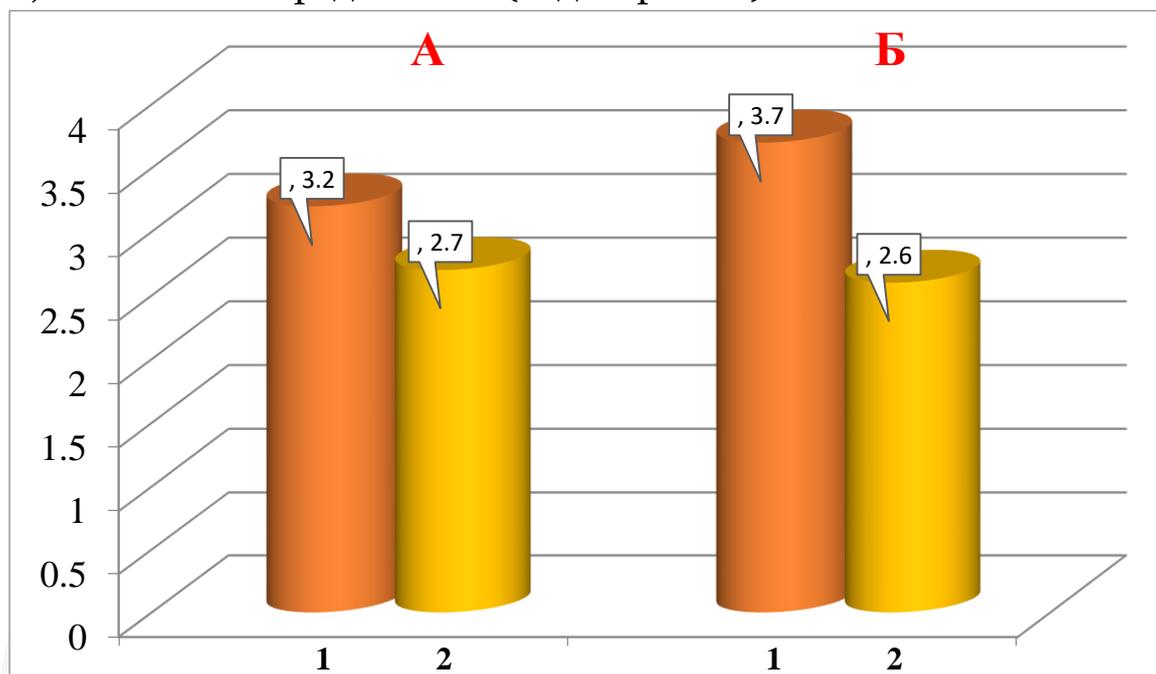
Манекенни 10 марта кўкракдан ошириб, чап томонга ташлаш вақти 61-66 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда дастлаб 26,7±3,55 сек. ни, 10 ойдан сўнг 25,8±3,46 сек. ни ташкил этди. 67-73 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда мазкур кўрсаткичлар мувофиқ равишда 27,5±3,61 сек. ва 26,6±3,47 сек. билан ифодаланди.

Манекенни 10 марта кўкракдан ошириб, ўнг – ноқулай томонга ташлаш вақти биринчи гуруҳда дастлаб 29,4±4,07 сек. ни, 10 ойдан сўнг 28,7±3,75 сек. ни ташкил этди. Иккинчи – оғирроқ вазн тоифасидаги курашчиларда мазкур вақт



кўрсаткичлари янада давомлироқ бўлгани кузатилди ва мувофиқ равишда $30,7 \pm 4,39$ ва $29,8 \pm 4,16$ сек. билан ифодаланди.

Юқорида қайд этилган кўрсаткичлар динамикасида шу нарса кузатилдики, 61-66 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда манекенни 10 марта қулай ва ноқулай тизза ёрдамида кўтариб ташлаш вақти ўртасида дастлаб (ўқув йили бошида) 3,3 сек. фарқ, 10 ойдан сўнг ушбу фарқ 2,7 сек. ни ташкил этган. 67-73 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда эса мазкур фарқлар мувофиқ равишда 3,1 сек. ва 2,6 сек. билан ифодаланган (1- диаграмма).



Изоҳ: А – 61-63 кг. вазн тоифасидаги курашчилар кўрсаткичлари;
Б – 67-73 кг. вазн тоифасидаги курашчилар кўрсаткичлари;
1 – 2017 йил, сентябрь – ўқув йили бошида;
2 – 2018 йил, июнь – ўқув йили якунида.

1-диаграмма. Малакали белбоғли курашчи-талабаларда манекенни 10 мартадан ўнг ва чап тизза ёрдамида кўтариб ташлаш вақти ўртасида юз берган фарқни ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси

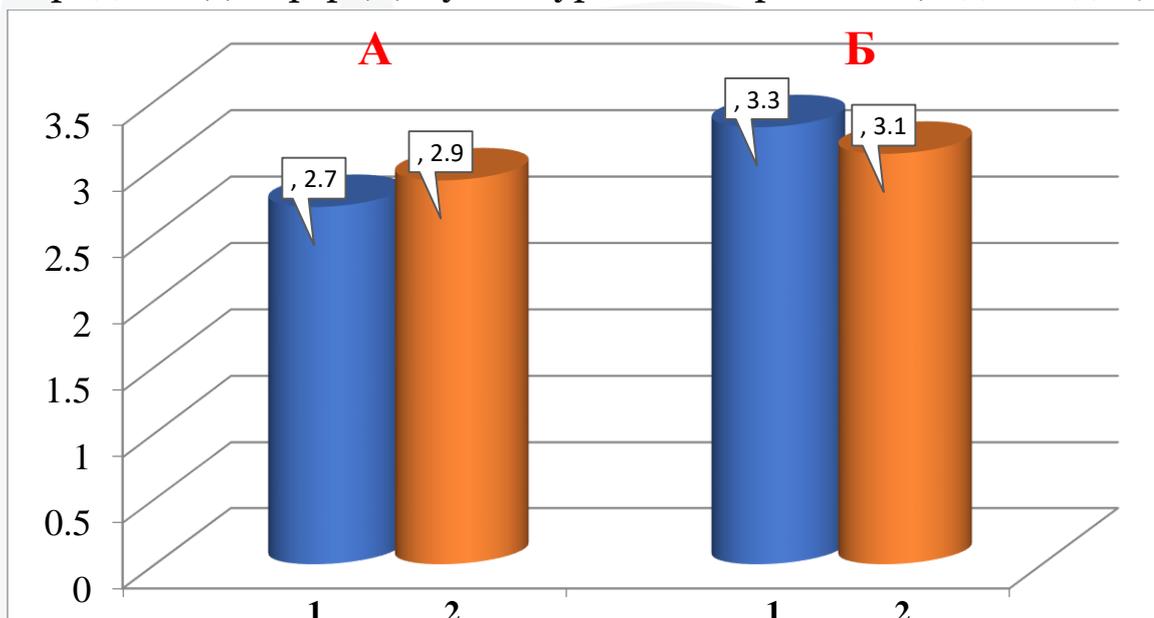
Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, манекеннинг оғирлиги 50 кг. бўлишига қарамасдан, уни қулай ва ноқулай томонлардан ёки қулай ва ноқулай томонларга кўтариб ташлаш сони (ҳажми) ҳам, уни ижро этиш вақти ҳам 61-66 кг. вазн тоифасига мансуб курашчиларда нисбатан ижобий даражада қайд этилган. Бошқача қилиб айтганда, ушбу курашчиларда рақибни кўтариб ташлаш сони ортиқ бўлган, вақти эса қисқа муддатда қайд этилган.



Эҳтимол қилиш мумкинки, бундай ҳолатнинг асосий сабаби 67-73 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда рақибни кўтариб ташлаш техникаси сустроқ сайқал топганлигидадир. Ушбу тоифага мансуб курашчиларда рақибни кўкракдан ошириб ташлаш вақти ўртасидаги фарқ ҳам нисбатан каттароқ кўрсаткичлар билан қайд этилди. Масалан, манекенни 10 мартадан кўкракдан ошириб, чап ва ўнг томонга ташлаш вақти 61-66 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда дастлаб 2,7 сек. ни ташкил этган бўлса, 10 ойдан сўнг ушбу кўрсаткич 2,9 сек. га узайди. 67-73 кг. вазн тоифасидаги курашчиларда эса мазкур кўрсаткичлар мувофиқ равишда 3,3 ва 3,1 сек. билан ифодаланган (2- диаграмма). Кўриниб турибдики, шу тоифага мансуб курашчиларда манекенни кўкракдан ошириб ташлаш вақти ўқув йили бошида ҳам, якунида ҳам нисбатан давомлироқ бўлган. Бундай ҳолат маълум даражада махсус иш қобилиятини “оғирроқ” вазн тоифасидаги курашчиларда нисбатан суст сайқал топганидан дарак беради.

Шуни эҳтимол тариқасида эътироф этиш мумкинки, юқорида қайд этилган ижобий ёки салбий кўринишга эга кўрсаткичларнинг асл моҳияти, қўлланилган тестлар юкламасининг функционал қийматини ифодаловчи мувофиқ тадқиқот натижалари орқали асослаш мумкин бўлади.

Бу борада ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, манекенни 10 марта ўнг – кулай тизза ёрдамида кўтариб ташлаш шиддати (вақти)нинг пульсометрик қиймати 61-66 ва 67-73 кг. вазн тоифаларига мансуб курашчиларда бир-биридан яққол фарқ қилувчи кўрсаткичлар билан қайд этилди (2- диаграмма).



Изоҳ: А – 61-66 кг. вазн тоифасидаги курашчилар кўрсаткичлари;
Б – 67-73 кг. вазн тоифасидаги курашчилар кўрсаткичлари;



1 – 2017 йил, сентябрь – ўқув йили бошида;

2 – 2018 йил, июнь – ўқув йили якунида.

2- диаграмма. Малакали белбоғли курашчи-талабаларда манекенни 10 мартадан кўкракдан ошириб, чап ва ўнг томонларга ташлаш вақти ўртасида юз берган фарқнинг ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси

Хулоса қилиб шуни такидлаш мумкинки махсус иш қобилиятининг асосий компонентларидан бири бўлган жисмоний тайёргарлик имкониятлари ҳам сустривожланганлиги ва ўқув машғулоти йилида жадал ўсмаганлиги кузатилди. Масалан, максимал динамик кучни ифодаловчи турникда имкон борича тортилиш сони 61-66 кг вазн тоифасидаги курашчиларда ўқув йили давомида (10 ой) $15,3 \pm 2,05$ мартадан $16,7 \pm 2,16$ мартагача, 67-73 кг вазн тоифасидаги курашчиларда эса $13,6 \pm 1,72$ мартадан $15,5 \pm 2,06$ мартага ортган. Бурӯсыяда қўлларни буқиш-ёзиш сони мувофиқ равишда: $16,8 \pm 2,17$ – $17,3 \pm 2,39$ марта ва $14,6 \pm 1,77$ – $15,5 \pm 2,11$ марта билан ифодаланган. Мазкур тестларни 10 с ичида бажариш сони ҳам жадал ўсмагани аниқланди. Тезкорлик ва умумий чидамкорлик кўрсаткичлари малакали курашчиларга хос даражада қайд этилмагани кузатилди.

Манекенни қулай томондан ҳамда қулай томонга кўтариб ташлаш ҳажми ҳам, жиддати ҳам етарли кўрсаткичлар билан фарқланмади.

Adabiyotlar ro'yxati

1. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
3. Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
4. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo‘yicha mashg‘ulot asoslari” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
5. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 1-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.
6. Tashnazarov D. Y. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 2-jild) //O‘quv qo‘llanma. Toshkent. – 2019. – T. 210.
7. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 163-169.
8. Кубитдинов Ж. А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларини махсус-куч тайёргарлиги аҳамиятини педагогик тажриба асосида ўрганиш. – 2022.





9. Ташназаров Д. Ю. Курашчиларни техник тайёргар-ликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
10. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
11. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 157-162.
12. Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О причинах неудачного выступления сборной команды узбекистана по греко-римской борьбе на олимпийских играх токио-2020. Journal of new centry innovations. Volume – 1_ march 2022. 405.
13. Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.
14. Yuldashevich T. D. et al. Optimalization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.
15. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 60-63.
16. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.
17. Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.
18. Arolovich S. R. Kurashchilarni mashg ‘ulot jarayonida texnik-taktik mahoratni oshirish //intellectual education technological solutions and innovative digital tools. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 684-688.
19. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
20. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.



21. Сабитжонович Т.С. Эффективность технико-тактических действий борцов греко-римского стиля //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 348-351.
22. Abdurakhmonovich K. J. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 106-108.
23. Сабитжонович Т.С. Планирование тренировочного процесса квалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 343-347.
24. Kubitdinov J. A. Development of Tactical Training of Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 109-111.

