

UDK 796.8

IMKONIYATI CHEKLANGAN YUNON-RUM KURASHCHILARNI O'RGATISHNING OPTIMAL NISBATLARI

Murod Arslanovich Ibragimov

O'zbekiston Milliy universiteti Taekvondo va sport faoliyati kafedrasida dotsenti

E-mail: murod.ibr@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10653992>

Anotatsiya: Mazkur ilmiy tadqiqot ishida tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, imkoniyati cheklangan yunon-rum kurashchilariga texnik usullarni to'g'ri o'rgatish metodikalari, musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik harakatlar va kurashchilarning individual xususiyatlari aniqlanganligi va natijalari musobaqa jarayonida ko'p qo'llaniladigan asosiy usullarni rivojlantirish uchun texnik usullar majmuasini ishlab chiqish va me'yorlash hamda tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga joriy etishga imkon yaratilganligi to'g'risidagi so'rovnoma asosida olingan natijalarga asoslanganligi bilan izohlanadi.

Kalit so'zlar: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. texnik tayyorgarlik. modellashtirish, tayyorgarlik turlari.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ПРОПОРЦИИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация: Практическая значимость результатов исследования в данной научно-исследовательской работе заключается в том, что определены методы правильного обучения техническим приемам борцов-инвалидов греко-римского стиля, технические действия, применяемые в соревнованиях, и индивидуальные особенности борцов, а также получены результаты. очень полезны в ходе соревнований, что объясняется тем, что на основе результатов, полученных на основе анкеты, удалось разработать и стандартизировать комплекс технических методов разработки основных используемых методов, и внедрить рекомендации в тренировочный процесс.

Ключевые слова: общая и специальная физическая подготовка. техническое обучение. моделирование, виды подготовки.

OPTIMAL PROPORTIONS OF TRAINING GRECO-ROMAN WRESTLERS WITH LIMITED OPPORTUNITIES

Abstract: The practical significance of the research results in this scientific research work is that the methods of correct teaching of technical methods to disabled Greco-Roman wrestlers, the technical actions used in the competition and the individual characteristics of the wrestlers have been determined, and the results are very useful during the competition. It is explained by the fact that it is based on the results obtained on the basis of the questionnaire that it was possible to develop and standardize a set of technical methods for the development of the main methods used, and to introduce the recommendations into the training process.

Keywords: general and special physical training. technical training. modeling, preparation types.

KIRISH

Ilmiy maqola mavzusining **dolzarbligi** dunyoning ko'pgina mamlakatlarida sog'lom avlodni tarbiyalash, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda mamlakat aholisi salomatligini yaxshilash masalalari ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lib qolmoqda. Yurtimizda olib borilayotgan islohotlar bugungi kunda erishilyotgan yutuq va kamchiliklarimizga e'tibor qaratish, ulkan taraqqiyotlar tomon olg'a qadamlar tashlashni taqozo etadi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun berilyotgan e'tiborni hozirda erishilyotgan yutuqlarimiz orqali ham bilishimiz mumkun. Davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilayotgan siyosiy harakatlari barcha javhalar kabi jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarga alohida urg'u berib to'xtalib o'tishlari va bu javhada qabul qilinayotgan Qaror va Farmonlari mamlakatimizda jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar (parolimpia, surdlimpia, maxsus olimpia) rivojlanishiga asos bo'lib xizmat qiladi. Imkoniyati cheklangan bolalarni ham sportga jalb qilish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilib Oliy va o'rta maxsus ta'lim tizimlarida ham imkoniyati cheklangan yoshlarga e'tibor qaratish kerakligi, yurtimizda sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom avlodni tarbiyalashni taqozo qiladi.[1,2]

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-son "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori bu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: imkoniyati cheklangan yunon-rum kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilish bo'yicha optimallashtirish imo-ishoralar va o'rgatish dasturini ishlab chiqish orqali mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

Sport kurashi bilan shug'ullanuvchi eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari individual xususiyatlarini inobatga olib maxsus yillik modul ishlab chiqish.

Sport kurashi eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarini texnik usullarga o'rgatish jarayonlarini o'rgatishda optimallashtirish.

Sport kurashi eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining mashg'ulot jarayonlarni maqsadli tashkil qilish uchun mezosikl majmuasini ishlab chiqish.

Sport kurashi eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining texnik-taktik takomillashtirish o'rgatish orqali natijalarini yaxshilash.

Tadqiqotning ob'ekti sifatida O'zbekiston Eshitishida nuqsoni borlar sport federatsiyasi Toshkent shahar yunon-rum kurashchilari mashg'ulot jarayonlari va Olmazor tumani sport maktabi yunon-rum kurashi mashg'uloti jarayoni olingan.

Tadqiqot predmeti sifatida eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilariga maqsadli modul, optimallashtirish imo-ishoralar va uni o'rgatish dasturi yordamida usullarga o'rgatish va takomillashtirish tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, ijtimoiy so'rovnomalar, jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-uslubiy majmuaning tahlili, pedagogik tajriba matematik-statistik usullaridan foydalanilgan.

1-jadval. Pedagogik so'rovnoma eshitishida nuqsoni bor shaxslardan n=100

№	Savollar	Javoblar			
		Xa	%	Yo'q	%
1	Siz Surdlimpiya dasturidagi sport turlari haqida ma'lumotga egamisiz?	78	78	22	22
2	O'zbekistonlik Surdosportchilarni bilasizmi?	43	43	57	57
3	Surdo sport turlari haqida ma'lumotga egamisiz?	95	95	5	5
4	Sport maktablariga shug'ullanish maqsadida murojat qilganmisiz ?	15	15	85	85
5	Sport maktablarida trener-o'qituvchilar bilan muloqot qila olasizmi?	29	29	71	71
6	Surdlimpiya dasturida erkin va yunon-rum kurashi borligini bilasizmi ?	19	19	81	81
7	Yunon-rum kurashi bilan shug'ullangan bo'larmidingiz?	69	69	31	31
8	Sport turlari bo'yicha qandaydur imo-ishoralarni bilasizmi?	3	3	97	97
9	Respublikada Surdosport bo'yicha murabbiylarning faoliyati haqida ma'lumotga egamisiz?	15	15	85	85
10	Sport turlarini imo-ishoralar yordamida o'rganish sizga qulaymi?	90	90	10	10

Anketa so'rovnomasida 100 dan Toshkent shahrida joylashga 101-102-106 ixtisoslashtirilgan maktab internatlari o'quvchilari o'rtasida anketa so'rovnomasini o'tkazish orqali kerakligi, tahlil ma'lumatlarini yeg'ishni belgilab oldik.

Ushbu trenerlarga quyidagi savollar taqdim etildi:

1. Siz Surdlimpiya dasturidagi sport turlari haqida ma'lumotga egamisiz?
2. O'zbekistonlik Surdosportchilarni bilasizmi?
3. Surdo sport turlari haqida ma'lumotga egamisiz?
4. Sport maktablariga shug'ullanish maqsadida murojat qilganmisiz?
5. Eshitishida nuqsoni bor sportchilarning jismoniy holatlari haqida ma'lumotga egamisiz?
6. Surdlimpiya dasturida erkin va yunon-rum kurashi borligini bilasizmi ?
7. Yunon-rum kurashi bilan shug'ullangan bo'larmidingiz?
8. Sport turlari bo'yicha qandaydur imo-ishoralarni bilasizmi?
9. Respublikada Surdosport bo'yicha murabbiylarning faoliyati haqida ma'lumotga egamisiz?
10. Sport turlarini imo-ishoralar yordamida o'rganish sizga qulaymi?

Birinchi savolga 78 % (78 nafar) ushbu ma'lumotlarga ega ekanligini ko'rsatsada, 22, % (22 nafar) trenerlar mazkur ma'lumotlardan xabari yo'qligini tasdiqladi.

Ikkinchi savolga 43 % (43 nafar) xa va 57% (57 nafar) trenerlarga bunday shaxslar murojaat qilmaganligini qayd etdi.

Uchinchi savolga 95 % (95 nafar) eshitishida nuqsoni bor shaxslar bilan muloqot qila olsada, 5% (5 nafar) muloqot qila olmasligini bildirdi.

To'rtinchi savolga 15 % (15 nafar) trenerlarning eshitishida nuqsoni bor sportchilarning morfofunktsional xolatlarini haqida ma'lumotga ega ekanligini bildirsada, 85 % (85 nafari) mazkur ma'lumotlarga umuman ega emasligini tasdiqladi.

Beshinchi savolga 29 % (29 nafar) trenerlarning faoliyati davomida eshitishida nuqsoni bor sportchilarning jismoniy holatlarini o'rgangan bo'lsada, 71 % (71 nafari) umuman bunday ma'lumotlarga ega emasligini ko'rsatadi.

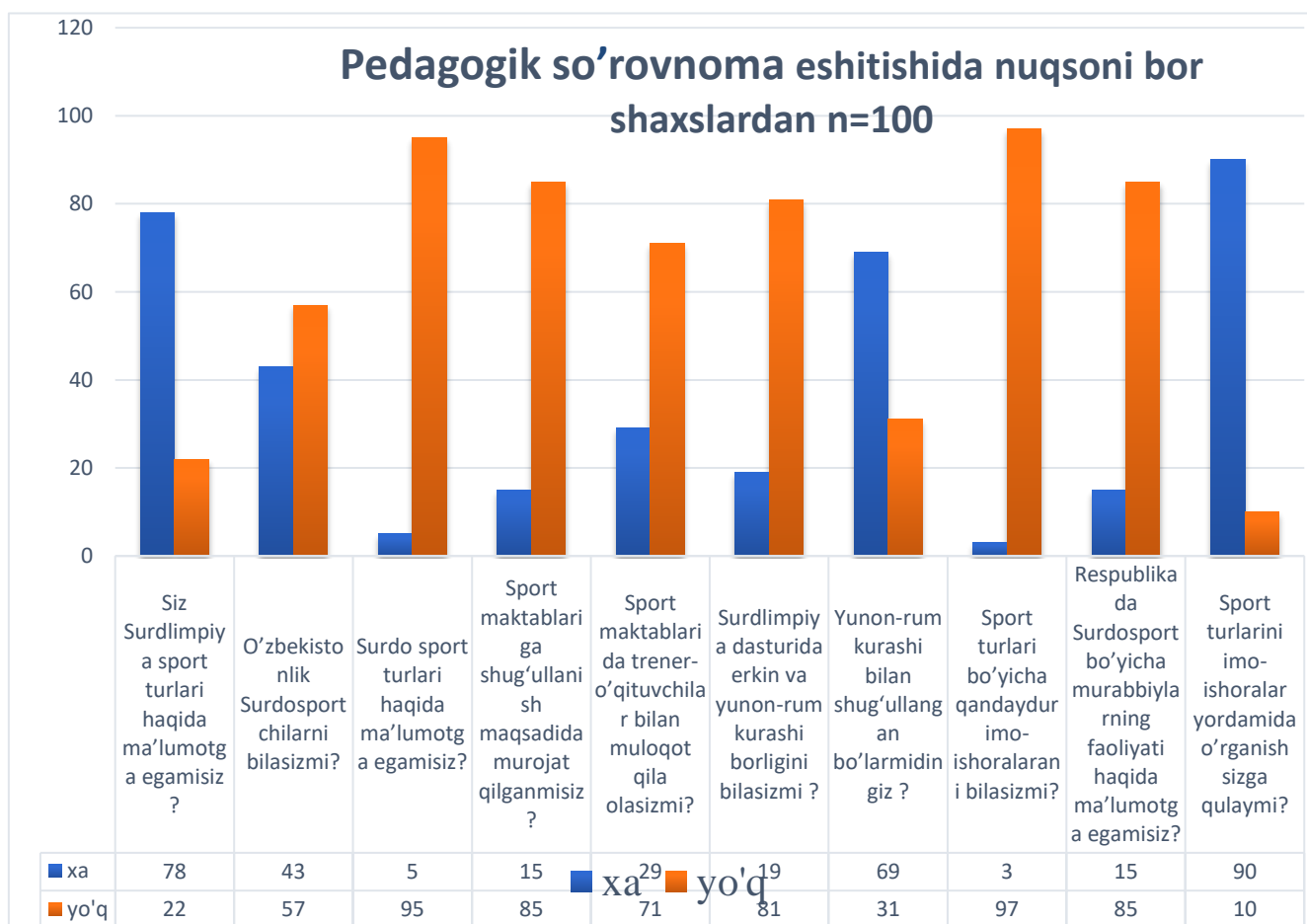
Oltinchi savolga 19 % (19 nafar) faoliyati davomida eshitishda nuqsoni bor sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish mezonlarini o'rgangan bo'lsada, 81 % (81 nafari) mazkur mezonlarni bilmasligini bildirdi.

Yettinchi savolga trenerlarning 69 % (69 nafari) eshitishida nuqsoni bor shaxslarga yunon-rum kurashini o'rgatish imkoniyati bo'lganda amalga oshirishini bildirsada, 31 (31 nafari) amalga oshirilmasligini bildirgan.

Sakkizinchi savolga eshitishida nuqsoni bor shaxslarga yunon-rum kurashini o'rgatish bo'yicha metodika to'g'risidagi ma'lumotlar mavjudligiga faqatgina 3 % (3 nafar) trener tasdiqlangan bo'lsada, 97 % (97 nafari) ushbu metodikani bilmasligini tasdiqladi.

To'qqizinchi savol bo'yicha surdosportchilar bilan sog'lom sportchilarni mashg'ulot jarayonlarini bir vaqtda tashkil qila olishni 15 % (15 nafar) trener tasdiqlab berib, 85 % (85 nafari) qila olmasligini bildirdi.

O'ninchi savolga 90 % (90 nafar) barcha so'rovnoma o'tkazilgan trenerlar eshitishida nuqsoni bor shaxslar bilan muloqot o'rnatish vositasi ishlab chiqililganda albatta foydalanishini bildirdilar.



Eshitishda nuqsoni bor shaxslardan olingan so'rovnomada natijalari shuni ko'rsatadiki, Eshitishda nuqsoni bor shaxslarni surdosport bilan shug'ullanishlari bilan bog'liq bo'lgan ba'zi muammolar borligini ko'rishimiz mumkin. Jumaladan, "Siz Surdlimpiya dasturidagi sport turlari haqida ma'lumotga egamisiz?" degan 1-savolimizga 100 nafar respondentlardan 78% - "Xa", 22% - "Yo'q" deb javob bergan.

"O'zbekistonlik Surdosportchilarni bilasizmi?" degan 2-savolga respondentlardan 43% - "Xa", 57% - "Yo'q" deb javob bergan. Olingan javobdan ko'rishimiz mumkinki, eshitishda nuqsoni bor shaxslarda Surdlimpiya sport turlari va surdosportga bo'lgan qiziqish yuqori.

Surdo sport turlari haqida ma'lumotga ega ekanliklari to'g'risida berilgan 3-savolga 100 nafar respondentdan 95% - "Xa", 5% - "Yo'q" deb javob berdi. Olingan javoblarga tayanib shuni aytishimiz mumkinki, eshitishda nuqsoni bor shaxslar Surdlimpiya dasturiga kiritilgan sport turlari haqida ma'lumotga ega lekin alohida surdosport turlari haqida yetarlicha ma'lumotga ega emas ekan.

"Sport maktablariga shug'ullanish maqsadida murojat qilganmisiz?" degan 4-savolga respondentlarning ko'pi ya'ni 85% - "Yo'q", 15% - "Xa" deb javob berdi.

"Sport maktablarida trener-o'qituvchilar bilan muloqot qila olasizmi?" degan 5-savolga 29% respondent "Xa", 71% - "Yo'q" degan javob berdi. Eshitishda nuqsoni bor shaxslar bilan muloqotga kirisha oladigan trener-o'qituvchilarning kam sonli ekanligi surdosport bilan shug'ullanish istakida bo'lgan shaxslarga juda kata noqulayliklar tug'diradi.

"Surdlimpiya dasturida erkin va yunon-rum kurashi borligini bilasizmi?" degan 6-savolga respondent-yeshitishda nuqsoni bor shaxslarning 19% "Xa", 71% "Yo'q" degan javob olganligimizni ko'rishimiz mumkun bo'ladi.

"Yunon-rum kurashi bilan shug'ullangan bo'larmidingiz?" ko'rinishidagi 7-savolga 100 nafar respondentdan 69% - "Xa", 31% - "Yo'q" deb javob berishdi. Ko'rinib turibdiki respondentlarimiz Surdlimpiya dasturiga kiritilgan Yunon-rum kurashi bilan shug'ullanishga bo'lgan istaklari yuqori va buni ijobiy baholash mumkun.

Sport turlari bo'yicha qandaydur imo-ishoralar haqida ma'lumotlarga egaliklari haqidagi 8-savolga 97% respondent "Yo'q", juda kam sonli ya'ni 3% - "Xa" deb javob berdi. Bu esa eshitishda nuqsoni bor shaxslarda sport turlariga oid imo-ishoralar haqida ma'lumotlar yetarli emasligini ko'ratib berdi.

"Respublikada Surdosport bo'yicha murabbiylarning faoliyati haqida ma'lumotga egamisiz?" degan 9-savolga 100 nafar respondentdan 15% - "Xa", 85% - "Yo'q" deb javob berdi. Olingan javoblarga tayanib shuni ayta olamizki, Respublikamizda faoliyat yuritayotgan surdosport bo'yicha murabbiylar soni kam sonli va eshitishda nuqsoni bor shaxslarda ular haqida ma'lumotlar juda kam.

Sport turlarini imo-ishoralar yordamida o'rganishga bo'lgan qiziqishlarini bilish maqsadida olgan 10-savolga eshitishda nuqsoni bor shaxslardan 90% "Xa", 10% "Yo'q" deb javob berdi. Ko'rinib turibdiki sport turlarini imo-ishoralar yordamida o'rganishga deyarli barcha respondentlar rozilik bildirganlar. Bu esa sport turlarini imo-ishoralar yordamida o'rganishga yordam beradigan vositaga ehtiyojning yuqori ekanligini bildiradi.

Pedagogik kuzatuvlar va o'tkazilgan so'rovnomada javoblariga asoslanib ayta olamizki, eshitishda nuqsoni bor shaxslarning Surdlimpiya dasturidagi sport turlari va O'zbekistonlik surdosportchilar haqida ma'lumotga ega ekanliklari ularni surdosportga befarq emasliklari hamda surdo sportga bo'lgan qiziqishlari yuqori ekanligini ko'rsatib berdi. Lekin eshitishda nuqsoni bor shaxslarning surdosport turlari haqida ma'lumotga ega emasliklari, sport turlari bilan

shug'ullanish istakida sport maktablariga murojat qilganliklari hamda sport maktablaridagi trener-o'qituvchilar bilan o'zaro muloqotga kirishishda yuzaga kelgan muammolar surdosport turlarining rivojlanish ustida yana ko'p ishlar olib borilishi kerakligini ko'rsatib berdi. So'rovnomajavoblariga ko'ra yana shuni aytishimiz mumkinki, sport turlariga oid imo-ishoralar yo'qligi va eshitishida nuqsoni bor shaxslarning imo-ishoralar yordamida sport turlarini o'rganishga bo'lgan qiziqishlari yuqoriligi trener-o'qituvchilar va eshitishda nuqsoni bor shaxslarga muloqot o'rnatish vazifasini bajaruvchi vosita kerakligi oydinlashib qoldi.

XULOSA

Yurtimizda sport kurashlari sohasini rivojlantirish, sport kuarshi bo'lmush yunon-rum kurashi bo'yicha imkoniyati cheklangan sportchilarning jismoniy va texnik harakatlarga o'rgatish to'g'risida ilmiy izlanishlar olib borilishi, yuqori saviyadagi jurnallarda chop etilgan maqolalardan andoza sifatida foydalanish to'g'risida fikrlar yuritilgan bo'lsada aniq bir sport kurashida modellashtirish uslublaridan foydalanilmaganligi kuzatildi. Sportning kurash turlari bo'yicha ilmiy izlanishlar ustida bosh qotirayotgan olimlar yuqori darajadagi sportchini makrosikllardagi tayyorgarliklarni modellashtirish uslublarini taklif qiladilar, shu qatorda alohida modeldagi mashqlar, ularni majmuasi va tez ko'nikish mexanizmi asosida qurilishi ta'kidlangan. Mazkur o'rgatish uslubidagi mashqlar yoki ularni majmuasini ishlab chiqishda olimlar mashqlarning davomiyligi uni turi, me'yori, mashqlarni takrorlashlar orasidagi to'xtalishlar vaqti, ishning samaradorligi to'g'risidagi tayyorgarlikning turlarini takomillashtirishga qaratganlar, lekin texnik usullar arsenali to'g'risida fikr mulohaza berib o'tilmagan. Olimlarni ilmiy izlanishlari davomida eng samarali bo'lgan texnik usullar to'g'risida izlanishlar olib borilmaganligi kuzatildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Аккуин А.Д. - Повышение комбинационности борьбы стоя, на основе поэтапного овладения техническими действиями в дзюдо на начальном этапе подготовки / Аккуин А.Д., Аккуина Е.Д. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2017 г. – С. 173-175. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv-qo'llanma. T. 2014 y.
2. Tastanov N.A. –Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2017 y.
3. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (1-jild). T. 2019 y.
4. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (2-jild). T. 2019 y.