

## SPORT KURASHLARIDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN AYLANMA MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

**Sarvar Qahramonovich Adilov**  
**Temur Risbekovich Anarbayev**  
**Xalilillo Mavlon o'g'li Qayumov**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti  
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchilari  
[temuranarbayev93.@gmail.com](mailto:temuranarbayev93@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** erkin kurash, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, aylanma mashqlar, maxsus chidamlilik, vestibulyar apparat.

### ABSTRACT

This article gives you a brief overview on the use of circular exercises to develop endurance in wrestling.

**Keywords:** freestyle wrestling, special physical training, technical training, rotation exercises, special endurance, vestibular apparatus.

### KIRISH

Yurtimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga etkazish, davlat siyosatining ustivor yo'nalishlaridan biri bo'lib, millat genafondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, iqtidorli erkin kurashchilarni tanlash hamda bolalarni texnik tayyorgarlikdan samarali foydalanish, aylanma mashqlar yordamida maxsus chidamlilikni rivojlantirishlantiirish dolzarb masalalardan biridir. Umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismi xisoblangan milliy madaniyatimizni, yoshlarning axloqiy tarbiyasini ongli ravishda yondashushsiz tasavvur etish qiyindir.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Prezidentimizning “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PQ-3031-sonli Qarori xamda mazkur sohaga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda yuqori malakali sportchilarni nufuzli va mas’uliyatli musobaqalarga tayyorlash, sportchilarimizning muvaffaqiyatli ishtirokini ta’minlash dolzarbligi, zarur chora-tadbirlarning amalga oshirilishida boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish yuzasidan tegishli choratadbirlar ishlab chiqish vazifalari belgilab berilgan. [1] Inson ijtimoiy hayotda ongli ravishda o’z o’rnini egallashi uning voyaga yetishi, farzandlik burchini, ota-onalik burchini ado etishi, o’zidan keyin ma’lum bir iz qoldirishi jamiyat taraqqiyotini belgilaydi. Shundan kelib chiqib erkin kurashchi o’quvchilarni erkin kurashiga o’rgatish jarayonida, nufuzli musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish, umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalash, yanada chuqurroq kirib borishga va texnik tayyorgalikni rivojlantirish kelajakda yuqori marralarga erishishida ilmiy-amaliy jihatdan asos bo’la oladi.

**Tadqiqot maqsadi:** erkin kurashchilarni aylanma mashqlar yordamida maxsus chidamkorligini rivojlantirish.

### Tadqiqotning vazifalari:

- erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini o’rganish;
- erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqqan holda aylanma mashqlarni tanlash.
- o’tkazilgan mashg’ulotlarning samaradorligini aniqlash.

**Tadqiqot natijalari va uning muxokamasi:** Tadqiqot davomida (1-jadval) tadqiqot guruxida texnik mashqlar oralig’ida navbatma-navbat berib borilgan aylanma tezlanish mashqlari ushbu gurux kurashchilarini vestibulyar analizatori funksiyasini va maxsus chidamkorligi yuqori darajada ortishiga olib keldi. Vestibulyar aparati muvozanat saqlash markazining- aylanma tezlanishga bo’lgan qarshi turg’unligi yuqorilashdi.

**Erkin kurashchilarda maxsus chidamkorligini hamda texnik tayyorgarligini rivojlantirishdagi nazorat sinov ko’rsatkichlari.**

(1-jadval)

T/r	Nazorat sinov mashqlari	Guruhlar	Tadqiqot boshidagi	Tadqiqot oxiridagi	Umumiy farqi
1	Oyoqlarga o’tib parterga o’tkazish-	N	4,2 ± 1,3	5,8 ± 3,2	1,6

	raqibni ko'tarmasdan (marta) 15 soniya 4 ta takrorlash	T	4,3 ± 2,4	6,6 ± 4,7	2,3
2	Yondan qadam tashlab oyogini ushlab parterga otkazish (marta) 10 soniya 4 ta takrorlash	N	2,3 ± 3,5	3,1 ± 3,2	0,8
		T	2,6 ± 5,3	4,8 ± 3,5	2,2
3	Qo'lini tortib parterga o'tkazish (marta) 10 soniya 4 ta takrorlash	N	3,2 ± 3,1	4,2±2,1	1
		T	3,2 ± 1,4	5,2 ± 2,3	2
4	Qo'l tagidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish (marta). 15 soniya 4 ta takrorlash	N	4,3 ± 2,7	6,2 ± 3,1	1,9
		T	4,2 ± 2,9	7,7 ± 3,6	2,3
5	Yuqoridagi texnik usullarni kombinatsiya shaklida bajarish (30 soniyadan 15 soniya dam; izoh: 6 oydan keyin) 6 ta takrorlash (marta)	N	0,8 ± 0,2	1,2 ± 0,3	0,4
		T	0,7 ± 0,2	1,7 ± 0,6	1
6	Turnikda tortilish (marta).	N	15,2 ± 2,7	16,6± 2,2	1,4
		T	14,6 ± 2,4	17,2± 2,6	3,4
7	4 metrli arqonni to'liqsimon harakatlantirish 4ta takrorlash (daqida)	N	2,8 ± 5,4	3,6 ± 3,2	1,8
		T	2,3 ± 5,3	6,1 ± 3,1	1
8	TurJoyidan turib ikki oyoq bilan depsinib uzunlikka 10 marta sakrash (sm).	N	210,6 ± 44	220,8± 54	7,2
		T	211,3 ± 48	225,6 ± 65	8,3
9	3x10 metrga moksimon yugurish (soniya)	N	7,6	6,6	1
		T	8,1	6,5	1,6

Izox: N- nazorat guruxi, T- tadqiqot guruxi

## MUHOKAMA VA NATIJALAR

Yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalari tadqiqot guruxida aylanma yo'naltirilgan texnik mashqlar majmusini afzalligidan dalolat beradi.

Tadqiqot guruxida qayd etilgan ayrim tezlik sinovlarida erkin kurashchilarda – kuzatilgan natija darajasida rivojlanganligi tasdiqlandi. Ushbu taqqoslash qo'llarni bukuvchi (turnikda tortilish) va (qo'llarga

tayanib gorizantal yotib bukib yozish) mushaklar kuchiga ham taluqli.

Nazorat va tadqiqot guruxlari tarkibidagi kurashchilar vestibulyar analizatorning aylanma tezlanish tasiriga qarshi turg'unligi yo'naltirilgan texnik mashqlarni aylanma tezlanishlar tasirida qo'llash natijasida shakllangan vestibulyar turg'unlik (tadqiqot guruxida) muvozanat saqlash funksiyasini va maxsus chidamkorligi anchagina mukammallashganini tasdiqlaydi.

Bunday uslubiyat asosida muvozanat saqlash turg'unligini mashg'ulotlar davomida orttira borish sport maxoratini shakllantirish, qolaversa musobaqa taqdirini ijobiy xal etish imkonini beradi.

## XULOSA

Erkin kurashchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi harakat faolligini oshirish, sportga bo'lgan qiziqishini yanada orttirish uchun quyidagilarga amal qilish lozim: tanlagan sport turini tarixi, qonun-qoidalari va epikirovkalari haqida tushuncha berib o'tish, mashg'ulot davomida o'yin uslublarini qo'llash, standart vaziyatlardagi harakat amallarini shakllantirish, raqiblarni tez-tez almashtirish.

Yana bir muhim jihati sport turi, musobaqa qoidalarini hisobga olish musobaqa jarayonini o'rganish bunda ko'p qo'llanilayotgan texnikani statistik tomonlama o'rganib unga qarshi taktik rejalarni tuzish. Bu jarayonda yillik musobaqa taqvimiga asosan mashg'ulotlarni rejalashtirish sportchilarni umumiy, maxsus tayyorgarligi ma'lum bir me'yor testlarini o'tkazib olingan ma'lumotlarni ya'ni, umumiy, maxsus tayyorgarligini solishtirish, ko'rsatgan yaxshi natijalarini yuksaltirish, kamchiliklarini bartaraf qilish, bu uslubni yuklamalar xajmiga qarab 6 mashg'ulotdan kegin, yoki har bir oyda o'tkazib, yillik musobaqalar davrigacha o'quvchilarni tayyorlab borish kerak va yakunda mashgulotlardagi yuklamalarning sportchilar organizimiga ta'sirini kunlik, haftalik me'yorini baholab borish mashg'ulot to'g'ri yoki noto'g'ri tuzilganligini baholash imkonini beradi. Bundan tashqari asosiy musobaqalar oldidan sportchida susayish, toliqish, holatlari kuzatiladi. Bunda trenirovka jarayoni noto'g'ri tuzilgan emas, balki o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejasi noto'g'ri ishlab chiqilgan. Bunday muommolarni hal qilishda adabiyotlarni o'rganib chiqib, o'quv trenirovka jarayonini rejalashtirishdan oldin quyidagi vazifalarga murabbiy hamda pedagoglarimiz amal qilishi, mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni samarali hal qilib, ijobiy natijalarga erishish mumkin:

- tanlangan sport turi texnikasi va taktikasini puxta egallashiga ko'maklashuvchi umumiy, yordamchi va maxsus

tayyorgarlikda, sport turi texnikasi va taktikasiga yaqinlashtirilgan mashg'ulot variantlarini ishlab chiqish;

- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash bilan birgalikda davolash jismoniy tarbiyasi haqida ma'lumot olishni mashg'ulotlar rejasiga kiritish;

- axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashda yuksak sport natijalarini ko'rsatgan sportchilar axloqi va irodasi haqida ma'lumotlar yig'ish;

- sportchi turli tomonlarini kompleks tarzda rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish uchun sun'iy musobaqa vaziyatlarini, turli xil holatlarini o'ylab topish.

## REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031 Qarori 2017 yil 3-iyun
2. Abdulleev Sh.A., Xolmurodov L.Z. Erkin kurash T.-2017 25b
3. F.A.Kerimov – “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2018 yil.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва. 1991
5. Adilov S. Q. et al. ERKIN KURASHCHILARINI MASHG 'ULOT JARAYONLARIDA MODELLASHTIRISHNI ASOSIY TARKIBIY QISMLARINI O 'RGANISH //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 4. – C. 1717-1722.
6. Berdiyev F. O. ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.
7. Kubitdinov J. A. Development of Tactical Training of Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 8. – C. 109-111.
8. Qodirov S. E. et al. MALAKALI DZYUDOCHILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH SIFATI BO 'YICHA MASHG 'ULOTLARNING XUSUSIYATLARI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 70-77.
9. Abdurakhmonovich K. J. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 8. – C. 106-108.
10. Раджапов М. А. и др. СПОРТЧИННИГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИ БИРЛИГИ //Central Asian

Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 133-139.

11. Xolmatov A. I. et al. Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o'rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 1708-1716.

12. Tashnazarov J. Y. THE EFFICIENCY OF MODERN TEACHING IN TECHNICAL GREETOMERS //Вестник КГУ им. Бердаха. №. – 2020. – Т. 4. – С. 91.

13. Sabitjonovich T. S. Methods of Improving the Technical and Tactical Movements of Highly Qualified Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.

14. 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.

15. Yusupova M. Y. Sport takomillashuv guruhlarida dzyudochilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 78-82.

16. Байтураев Э. И. и др. ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК МАҲОРАТИНИ ОШИРИШ ВА ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 140-147.