

Jandos Abdikulov

*O'zbekiston Milliy universiteti Taekvando va sport turlari nazariyasi va uslubi
kafedrasi o'qituvchisi*

JTSITI p.f.n. (PhD) dotsent J.Tashnazarov taqrizi asosida

THE METHOD OF DEVELOPING THE SPEED QUALITY OF
13-14-YEAR-OLD GRECO-ROMAN WRESTLERS AT THE PRIMARY
TRAINING STAGE USING THE ROTATION STYLE.

Abstract

In many sports, the high speed of athletes determines their good results. For a sport like Greco-Roman wrestling, the development of speed is of particular importance. Achieving high results by choosing tools and using a set of exercises to develop the quality of speed in 13-14-year-old Greco-Roman wrestlers at the initial training stage using rotational exercises. The most important part of the process of developing the speed quality of 13-14-year-old Greco-Roman wrestlers in the initial training stage. In the initial training phase, we selected exercises to develop speed and developed a set of rotational exercises from them to develop speed. During the pedagogical research, we achieved the following results, in which specific sets of exercises for the development of speed skills contributed to the growth of physical and technical training.

Key words: Greco-Roman wrestlers, speed, rate of reaction, speed of movement in defense, control group (n), experimental group (n), stretching exercises, station, pedagogical research, rotary style.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ
ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.

Аннотация

Во многих видах спорта Высокая скорость спортсменов определяет их хорошие результаты. Для такого вида спорта, как греко-римская борьба, развитие скорости имеет особое значение. Высокие результаты достигаются за счет подбора средств и использования комплекса упражнений для развития скоростных качеств у борцов греко-римского стиля 13-14 лет, занимающихся на начальном этапе подготовки с использованием круговых упражнений. На начальном этапе подготовки мы подобрали упражнения для развития скорости и разработали из них комплекс вращательных упражнений для развития скорости. В ходе педагогических исследований мы получили следующие результаты, согласно которым определенный комплекс упражнений на развитие быстроты способствовал росту физической и технической подготовленности.

Ключевые слова: Борцы греко-римского стиля, быстрота, быстрота реакции, скорость движения в защите, контрольная группа (н), экспериментальная группа (н), упражнения на растяжку, станция, педагогическое исследование, круговой метод.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SHUG'ULLANUVCHI
13-14 YOSHLI YUNON-RIM KURASHCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI
AYLANMA USLUB YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH.

Annotatsiya

Ko'plab sport turlarida sportchilarning yuqori tezligi ularning yaxshi natijalarga erishishlarini belgilaydi. Yunon-rim kurashi kabi sport turi uchun tezlikni rivojlantirish alohida ahamiyatga egadir. Aylanma mashqlar yordamida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichdagi shug'ullanuvchi 13-14 yoshli yunon-rim kurashchilarda tezlik sifatini rivojlantirish uchun vositalar tanlash va mashqlar to'plamidan foydalanish orqali yuqori natijalarga erishish. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida biz tezlikni rivojlantirish uchun mashqlarni tanladik va ulardan tezlikni rivojlantirish uchun aylanish mashqlari to'plamini ishlab chiqdik. Pedagogik

tadqiqotlar davomida biz quyidagi natijalarga erishdik, ularda tezlikni rivojlantirish bo'yicha aniq mashqlar to'plami jismoniy va texnik tayyorgarlikning o'sishiga yordam berdi.

Kalit so'zlari: yunon-rim kurashchilari, tezlik, reaksiya tezligi, himoyadagi harakat tezligi, nazorat guruhi (n), tajriba guruhi (n), cho'zilish mashqlari, stansiya, pedagogik tadqiqot, aylanma uslub.

Mavzuning dolzarbligi. Ko'plab sport turlarida sportchilarning yuqori tezligi ularning yaxshi natijalarga erishishlarini belgilaydi. Yunon-rim kurashi kabi sport turi uchun tezlikni rivojlantirish alohida ahamiyatga egadir. Aynan yakakurash sport turlarida tezlik sifatning namoyon bo'lishi uning xilma-xil turlari (reaksiya tezligi, hujum va himoyadagi harakat tezligi, sportchining harakatlarni muvofiqlashtirish tezligi) mavjud.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqich guruhida shug'ullanuvchi 13-14 yoshli yunon-rim kurashchilarning mashg'ulot jarayonlarini o'rganadigan bo'lsak, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi guruhidagi kurashchilarda maxsus tezlik sifat bu reaksiya tezligi, murakkab va turli harakatlar tezligidir. Bu sifatlarni o'z vaqtida rivojlantirish orqali kelajakda yosh sportchilar yuqori natijalar ko'rsatadi. Imiy-metodik adabiyotlarda yunon-rim kurashchilarda kuch, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari ancha keng yoritilgan bo'lsa-da, ayni paytda tezlik kabi muhim jismoniy sifat bo'yicha ishlar kam.

Ilmiy ishning maqsadi: Aylanma mashqlar yordamida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichdagi shug'ullanuvchi 13-14 yoshli yunon-rim kurashchilarda tezlik sifatini rivojlantirish uchun vositalar tanlash va mashqlar to'plamidan foydalanish orqali yuqori natijalarga erishish.

Tadqiqot Toshkent viloyati Yuqori Chirchiq tumanidagi Sport maktabda shug'ullanuvchi 13-14 yoshli yunon-rim kurashchilarida o'tkazildi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichdagi shug'ullanuvchi 13-14 yoshli yunon-rim kurashchilarining tezlik sifatini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan aylanma mashqlar

komplekslarini kurashchilarning umumiy jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi darajasiga ta'sirini tekshirish uchun pedagogik tajriba o'tkazildi. Unda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichdagi shug'ullanuvchi 13-14 yoshli 20 nafar yunon-rim kurashchilari ishtirok etdi, ularning bir yillik mashg'ulot sikli boshida ikki guruhga bo'lingan holda: nazorat guruhi (n=10) va tajriba guruhi (n=10) ga ajratildi. Nazorat guruhi sportchilari yunon-rim kurashi bo'limiga qarashli sport maktabining namunaviy dasturi bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazdi, biz tamondan ishlab chiqilgan tezlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar majmualari tajriba guruhidagi sportchilarining mashg'ulot jarayoniga kiritildi.

Tadqiqot natijalari. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 13-14 yoshli yunon-rim kurashchilarining tezlik sifatini rivojlantirish jarayoni eng muhim qismidir. Adabiy ma'lumotlarni tahlil qilish shuni ta'kidladiki, kurashchilarda uzoq muddatli mashg'ulot tsiklining turli bosqichlarida tezlikni rivojlantirish vositalari va usullarini yanada oqilonalashtirish kurash nazariyasi va metodologiyasida mutaxassislar tomonidan katta e'tiborga ega bo'lgan dolzarb masalalar ekanligi o'rganildi. Va shunga qaramay, bugungi kunga qadar uzoq muddatli mashg'ulot tsiklining turli davrlarida yunon-rim kurashchilarda tezlikni rivojlantirish vositalari va usullari hali etarlicha ishlab chiqilmagan. "Tezlik" tushunchasi inson motor apparatining markaziy va periferik asab tuzilmalarining namoyon bo'lish birligini anglatadi, bu esa tanani va uning alohida qismlarini minimal qisqa vaqt ichida harakatlantirishga imkon beradi. Tezlikni rivojlantirishning asosiy usuli - aylanma uslubdagi mashqlardir.

Tezlik turli xil motor vazifalari orqali rivojlanadi, ularning muvaffaqiyati vosita harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan minimal vaqt bilan belgilanadi. Tezlikni tavsiflovchi ko'plab qobiliyatlar boshqa jismoniy sifatlarning tarkibiy qismlari hisoblanadi. Tezlik jismoniy sifatining o'ziga xos xususiyati - uni ifodalovchi jismoniy qobiliyatlar o'rtasidagi bog'liqlikning yo'qligi.

Tezlik qobiliyati deganda odamning ma'lum bir sharoitda motor harakatlarini minimal vaqt ichida bajarishga imkon beradigan qobiliyatlari

tushuniladi: oddiy va murakkab vosita reaksiyasining tezligi, bitta harakat tezligi, harakat tezligi, murakkab (ko‘p bug‘unli) harakat, harakatlarning chastotasi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida tezlikni rivojlantirish uchun biz mashqlarni tanlab oldik va ulardan tezlikni rivojlantirish uchun aylanma mashqlar to‘plamini ishlab chiqdik. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish uchun biz tezlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqdik. Ushbu mashqlar to‘plami o‘quv-trenirovka jarayoniga kiritilgan va haftada ikki marta amalga oshirilgan. Mashqlar to‘plamiga turli xil yugurish vazifalari, to‘p bilan mashqlar, maxsus tayyorgarlik mashqlari, akrobatik mashqlar, rezina tasma bilan mashqlar, teginish o‘yinlari va ochilish o‘yinlari kiradi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli yunon-rim kurashchilar uchun tezlik sifatini rivojlantirish mashqlar majmuasining diagrammasi jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Tezlikni rivojlantirish uchun aylanma mashsg‘ulotlar majmuasining sxemasi

Tarkib	Meyori	Intensivlik	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorgarlik stansiyasi	5 min	20-50%	Bir vaqtning o‘zida barcha ishtirokchilar uchun
1.Harakat usuli, tezligi va yo‘nalishi o‘zgargan holda o‘zgaruvchan tezlikda yugurish	3-5 min	maks dan	Tezlashuv va yo‘nalish tovush signali bilan o‘zgaradi
2. Cho‘zilish mashqlari			Juft bo‘lib sherik yordamida bajarish

1 stansiya To'p bilan mashq qilish D.h. devorga qaragan holda devordan 2-3 m masofada turib, orqada turgan sherik tomonidan uzatish amalga oshiriladi va devordan sakrab tushgan to'pni ushlanadi;	3 min 6-14 marta	70–80%	Bir-biriga qaragan holda ikki qator bo'lib saflanish
2 stansiya Akrobatik mashqlar D.h. – Maxsua mashq ko'prikda turish, ko'prikda ag'darish, maxsus mashqlar	3 min 4×10-20 marta	90-100%	Oldinda raqobat shaklida
3 stansiya Raqibga teginish o'yinlari (oyoq bosish)	4 min	80-90%	O'yin davomiyligi 10 soniya bilan cheklangan
4 stantsiya 1.Maxsus tayyorgarlik mashqlari Ikki oyoqni bir joydan deysinish bilan stul ustidan sakrash 2. Rezina tasma orqaliy beldan oshirib tashlash usulini takrorlash	2 min 4×10 sek 2 min 10-12×4-6	90-100%	Musobaqa shaklida ko'proq takrorlash

5 stansiya 20-30 m ga har xil boshlang'ich pozitsiyalardan tezlikka yugurish	3 min 4-8 marta	80-90%	Barcha ishtirokchilar uchun
6 stansiya 20-30 m ga balandlikka tezlikka yugurish	3 min 4-8 marta	90-100%	Barcha ishtirokchilar uchun

Mashqlar majmuasi sportchilar tomonidan haftada ikki marta butun bir yillik mashg'ulot tsikli davomida amalga oshirildi. Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari jismoniy mashqlar bo'lib, ularda etakchi mushaklar bir vaqtning o'zida yuqori kuch va qisqarish tezligini namoyon qiladi. Mushak qisqarishining yuqori kuchiga ega mashqlarning maksimal davomiyligi 5-10 soniyadan 1-2 daqiqagacha - mushaklarning qisqarish kuchiga teskari mutanosib ravishda amalga oshadi.

Pedagogik tadqiqot davomida biz quyidagi natijalarga erishdik, bunda tezlik sigfatini rivojlantirish mashqlarining aniq to'plamlari jismoniy va texnik tayyorgarlikning o'sishiga yordam berdi. Tadqiqot guruhidagi sportchilar yunon-rim kurashi texnik usullarni amalga oshirishda, nazorat guruhiga nisbatan usullarni tez va aniq bajarishi isbotlandi.

Xulosa. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi yunon-rim kurashchilarining umumiy tezlik sifatining darajasi o'rganildi tajriba boshida yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining qoniqarli darajada ekanligi isbotlandi, bu esa kurashchilarning tezlik sifatlarini yanada rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Shu munosabat bilan yangi ilmiy yondashuvlarni izlash va yosh yunon-rim kurashchilarning tezlik sifatini aylanma uslub yordamida rivojlantirishni mashg'ulotlarga joriy etish tafsila etildi, bu tezlik sifatining rivojlanish darajasini oshiradi va sport musobaqalarida yanada muvaffaqiyatli ishtirok etishga olib keladi.

Aylanma uslubdagi mashg'ulotlar boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi yunon-rim kurashchilarining jismoniy sifatlarini oshirishning asosiy usuli hisoblanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 13-14 yoshli kurashchilarning mashg'ulot jarayoniga tezlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlari majmuasining sportchilarda tezlikni rivojlantirish darajasining yuqori darajada sezilarli o'sishiga yordam berdi. Bunda kurashchilar usullarni bajarishda minimal vaqt sarivlaganligi isbotlandi.

Foyidalanilgan adabiyotlar

1. Tastanov N. A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati //T., 2014y. – 2015. – C. 205-208.
2. Tastanov N. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.
3. Tastanov N. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2017 y.
4. Nurjan o'g'li, Abdikulov Jandos. "YUNON-RIM KURASHCHILARINING TAYYORGARLIK DARAJALARIN AYLANMA USLUB YORDAMIDA OSHIRISH." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 1. No. 3. 2022.
5. Nurjon o'g'li, Abdikulov Jandos, Nigmatov Ibroxim Maxmud o'g'li, and Anarbayev Temur Riskbekovich. "YUNON-RIM KURASHCHILARINING TAYYORGARLIK DARAJALARIN ZAMONAVIY METODLAR BILAN TAKOMILLASHTIRISH." *STUDIES IN ECONOMICS AND EDUCATION IN THE MODERN WORLD* 2.2 (2023).
6. Nurjon o'g'li, Abdikulov Jandos, Nigmatov Ibroxim Maxmud o'g'li, and Melimuratov Azizbek Xolmurod o'g'li. "IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN Wrestlers." *International journal of advanced research in education, technology and management* 2.1 (2023).
7. Nurjon o'g'li, Abdikulov Jandos, Nigmatov Ibroxim Maxmud o'g'li, and Melimuratov Azizbek Xolmurod o'g'li. "TALABA YUNON-RIM KURASHCHILARNING MAXSUS TAYYORGARLIK TAKOMILLASHTIRISH." *PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION* 2.1 (2023).

8. Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, Djasur Yuldashevich Tashnazarov, and Oybek Nuritdinovich Kurganov. "Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o'rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1708-1716.
9. Абдикулов Ж. Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ //Экономика и социум. – 2024. – №. 2-2 (117). – С. 350-356.
10. Nurjan o'g'li, Abdikulov Jandos. "AYLANMA USLUB YORDAMIDA 12-13 YOSHLI YUNON-RIM KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH." *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI* 3.30 (2024): 374-379.
11. Nurjan o'g'li, Abdikulov Jandos. "O'QUV-MASHG'ULOT GURUHI 4-TAHSIL YILIDAGI YUNON-RIM KURASHCHILARINING MUSOBAQA DAVRIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI." *INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM* 5.41 (2024): 15-19.