



YUNON-RUM KURASHIDA SPORTCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY METODIK YONDASHUVLARI

Allayarov Umrbek Qadam o'g'li
Osiyo Xalqaro Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti yo'nalishi
1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Mazkur tezisda yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning zamonaviy metodik yondashuvlari ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Zamonaviy sport pedagogikasida harakatga yo'naltirilgan kuch mashqlari, interval va kompleks yuklama metodlari, individual yondashuv hamda raqamli texnologiyalar asosida mashg'ulotlarni tashkil etishning afzalliklari yoritilgan. Tadqiqot natijalari ushbu metodlarning sportchilarning maxsus kuch chidamliligi, tezkorligi, texnik barqarorligi va funksional imkoniyatlarini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatadi. Mazkur metodik tavsiyalar sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari hamda sport klublari faoliyatida samarali foydalanish uchun tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: yunon-rum kurashi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport pedagogikasi, kuch mashqlari, interval yuklama, individual yondashuv, funksional monitoring, raqamli texnologiyalar.

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligi, balki ularning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog'liq. Ayniqsa, yunon-rum kurashida musobaqalarning intensivligi ortib borayotgani sportchilardan yuqori darajadagi kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiyani talab qilmoqda. Shu bois mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish hamda zamonaviy metodik yondashuvlarni qo'llash bugungi sport pedagogikasining dolzarb masalalaridan biridir.

So'nggi yillarda sport mashg'ulotlarini individuallashtirish, funksional monitoring vositalaridan foydalanish, biomekanik tahlil va raqamli texnologiyalarni qo'llash orqali sportchilar tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqish imkoniyatlari kengaydi. Shu jihatdan yunon-rum kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha zamonaviy metodik yondashuvlarni o'rganish ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning mazmuni





Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining tanlangan sport turiga xos bo'lgan harakatlarni samarali bajarishiga xizmat qiluvchi jismoniy sifatlar majmuasidir. Yunon-rum kurashida portlovchi kuch, statik va dinamik chidamlilik, maxsus tezkorlik hamda muvozanatni saqlash qobiliyati asosiy o'rin tutadi.

Mazkur tadqiqotda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning quyidagi zamonaviy metodlari tahlil qilindi:

- harakatga yo'naltirilgan kuch mashqlari;
- interval va kompleks yuklama metodlari;
- individual yondashuv;
- funksional monitoring;
- video tahlil;
- raqamli texnologiyalar.

Harakatga yo'naltirilgan mashqlar kurash texnikasi bilan uzviy bog'liq bo'lib, sportchilarning musobaqa faoliyatida zarur bo'lgan mushak guruhlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu mashqlar yordamida sportchilarning portlovchi kuchi, koordinatsiyasi va texnik harakatlarining aniqligi oshadi.

Interval va kompleks yuklama metodlari esa qisqa muddatli yuqori intensiv mashqlarni dam olish oralig'i bilan uyg'unlashtirish orqali maxsus chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur metod musobaqa sharoitiga yaqin yuklamalarni hosil qilib, sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqot davomida 16–18 yoshdagi 24 nafar sportchi ishtirok etdi. Ular nazorat va tajriba guruhlariga ajratilib, 12 hafta davomida mashg'ulotlar olib borildi. Tajriba guruhida zamonaviy metodik yondashuvlar qo'llanilgan bo'lsa, nazorat guruhida an'anaviy mashg'ulotlar tashkil etildi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki:

- maxsus kuch chidamliligi sezilarli darajada yaxshilandi;
- harakat tezkorligi oshdi;
- texnik xatolar kamaydi;
- funksional tiklanish vaqti qisqardi;
- sportchilarning mashg'ulotlarga motivatsiyasi ortdi;
- musobaqa sharoitidagi texnik harakatlarning barqarorligi yuqori darajaga yetdi.

Video tahlil va sensorli monitoring vositalari yordamida murabbiylar sportchilarning texnik xatolarini tezkor aniqlash hamda mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish imkoniyatiga ega bo'ldilar. Bu esa mashg'ulot samaradorligini sezilarli oshirdi.





Muhokama

Zamonaviy sport pedagogikasi sportchilarni tayyorlashda individual yondashuvni ustuvor yoʻnalish sifatida eʼtirof etadi. Har bir sportchining funksional imkoniyatlari, tiklanish tezligi va jismoniy tayyorgarligi turlicha boʻlganligi sababli mashgʻulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish zarur.

Raqamli texnologiyalar, video tahlil va funksional monitoring tizimlaridan foydalanish mashgʻulotlarni yanada samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Mazkur vositalar yordamida sportchilarning jismoniy holati real vaqt rejimida nazorat qilinadi va yuklamalar individual ravishda moslashtiriladi. Bu esa ortiqcha charchashning oldini olish, sport natijalarini yaxshilash hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishga imkon beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yunon-rum kurashida sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy metodik yondashuvlardan foydalanish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Harakatga yoʻnaltirilgan kuch mashqlari, interval va kompleks yuklama metodlari, individual yondashuv hamda raqamli texnologiyalarni mashgʻulot jarayoniga joriy etish sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqot natijalari ushbu metodlarni sport maktablari, oliy taʼlim muassasalari va professional sport klublarida keng qoʻllash maqsadga muvofiqligini koʻrsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bomp T. O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2019.
2. Issurin V. *Block Periodization Training Theory*. Ultimate Athlete Concepts, 2020.
3. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J. *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics, 2021.
4. Platonov V. N. *Olympic Athlete Preparation System*. Kiev, 2018.
5. Franchini E. va boshq. *Physical Fitness and Performance in Combat Sports*. Sports Medicine, 2020.

