



## YUNON-RIM KURASHCHILARINING KUCH SIFATINI AYLANMA MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

**Abdikulov J.N.**

O'zbekiston Milliy universiteti  
Taekvando va sport turlari nazariyasi  
va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20390949>

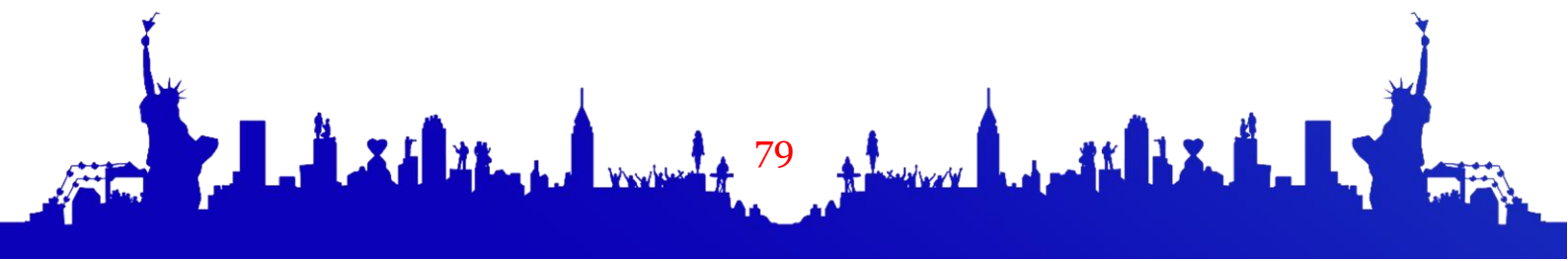
### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada yunon-rim kurashchilarining kuch sifatini aylanma mashqlar yordamida rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida aylanma mashqlar tizimining kurashchilarning maksimal kuchi, portlovchi kuchi hamda kuch chidamliligini oshirishdagi samaradorligi tahlil qilindi. Tadqiqotda 20 nafar sportchi ishtirok etib, ular tadqiqot va nazorat guruhlariga ajratildi. Tadqiqot guruhi maxsus ishlab chiqilgan aylanma mashqlar kompleksi asosida shug'ullandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, aylanma mashqlar sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik harakatlarni bajarish tezligi va funksional imkoniyatlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, maqolada mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi, yuklama me'yorlari va tiklanish jarayonlarining ahamiyati keng yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** yunon-rim kurashi, aylanma mashqlar, kuch sifati, portlovchi kuch, kuch chidamliligi, sport tayyorgarligi, maxsus mashqlar.

### **Аннотация**

В данной статье рассмотрены научно-методические основы развития силовых качеств борцов греко-римского стиля с помощью круговой тренировки. В ходе исследования была проанализирована эффективность системы круговых упражнений в развитии максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости спортсменов. В исследовании приняли участие 20 спортсменов, разделённых на экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальная группа тренировалась по специально разработанному комплексу круговых упражнений. Полученные результаты показали, что круговая тренировка значительно повышает уровень специальной физической подготовленности, скорость выполнения технических действий и функциональные возможности борцов. Также в статье подробно освещены методика организации тренировок, нормы нагрузок и значение восстановительных процессов.





**Ключевые слова:** греко-римская борьба, круговая тренировка, силовые качества, взрывная сила, силовая выносливость, спортивная подготовка, специальные упражнения.

### **Annotation**

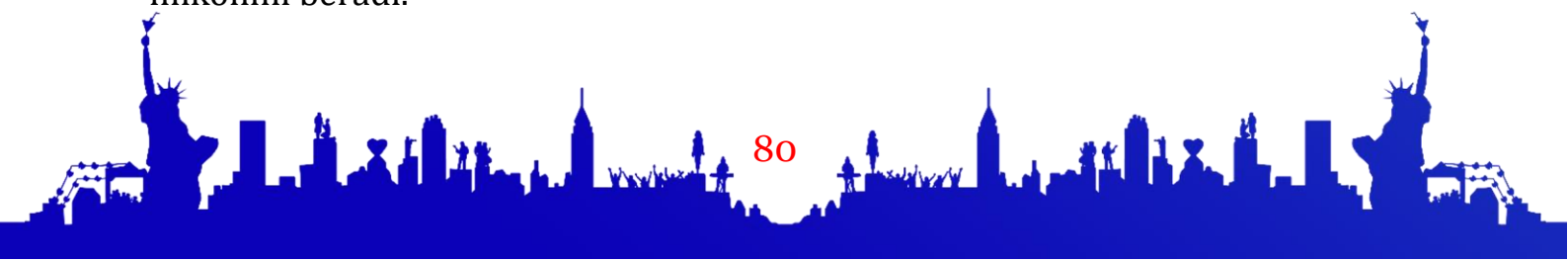
This article discusses the scientific and methodological foundations of developing strength qualities in Greco-Roman wrestlers through circuit training exercises. The study analyzed the effectiveness of circuit training in improving maximal strength, explosive strength, and strength endurance of athletes. A total of 20 wrestlers participated in the research and were divided into experimental and control groups. The experimental group trained using a specially designed circuit training program. The results demonstrated that circuit training significantly improves special physical preparedness, technical performance speed, and functional capabilities of wrestlers. In addition, the article highlights the methodology of organizing training sessions, load standards, and the importance of recovery processes.

**Keywords:** Greco-Roman wrestling, circuit training, strength qualities, explosive strength, strength endurance, sports training, special exercises.

Hozirgi zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish sportchilarning texnik, taktik, psixologik va jismoniy tayyorgarlik darajasiga bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, sportning murakkab koordinatsion va yuqori kuch talab qiluvchi turlaridan biri bo'lgan yunon-rim kurashida jismoniy tayyorgarlik yetakchi o'rin egallaydi. Kurashchilarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularning kuch sifati, tezkorligi, chidamliligi hamda maxsus funksional imkoniyatlariga bog'liq hisoblanadi.

Yunon-rim kurashi o'zining fiziologik va biomekanik xususiyatlari bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Kurash davomida sportchi qisqa vaqt ichida maksimal mushak kuchini namoyon etadi, murakkab texnik usullarni bajaradi hamda yuqori energetik sarf ostida harakat qiladi. Shu sababli kurashchilarda kuch sifatini ilmiy asosda rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim yo'nalishlaridan biri sanaladi.

Sport fiziologiyasi va sport pedagogikasiga oid ilmiy tadqiqotlarda kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda aylanma mashqlar usuli yuqori samaradorlikka ega ekanligi qayd etilgan. Ushbu metod mushak guruhlarini kompleks ravishda rivojlantirish, funksional imkoniyatlarni oshirish hamda sportchilarning maxsus ish qobiliyatini takomillashtirish imkonini beradi.





Aylanma mashqlar tizimi sportchilarning umumiy va maxsus kuch tayyorgarligini oshirish bilan birga yurak-qon tomir, nafas olish va nerv-mushak tizimlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, kurashchilarda kuch chidamliligi, portlovchi kuch va statik kuchni rivojlantirishda mazkur usulning ahamiyati katta hisoblanadi.

Mazkur maqolada yunon-rim kurashchilarining kuch sifatini aylanma mashqlar yordamida rivojlantirishning nazariy asoslari, metodik xususiyatlari, mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari hamda amaliy mashqlar kompleksi ilmiy-uslubiy jihatdan keng yoritiladi.

### **1. Yunon-rim kurashining o'ziga xos xususiyatlari**

Yunon-rim kurashi qadimiy sport turlaridan biri bo'lib, sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy va funksional tayyorgarlikni talab qiladi. Ushbu kurash turining asosiy xususiyati shundan iboratki, sportchilar oyoq bilan ushlab va oyoqdan foydalanish usullarini qo'llay olmaydi. Natijada asosiy yuklama yuqori tana qismi mushaklariga tushadi.

Kurash davomida sportchilar:

- raqibni ushlab turadi;
- muvozanatdan chiqaradi;
- ko'taradi;
- aylantiradi;
- uloqtiradi;
- himoya harakatlarini bajaradi.

Mazkur harakatlarni bajarishda mushaklarning maksimal va submaksimal kuchi talab qilinadi. Ayniqsa quyidagi mushak guruhlarini faol ishlaydi:

- yelka kamari mushaklari;
- qo'l mushaklari;
- orqa mushaklari;
- qorin mushaklari;
- son va oyoq mushaklari.

Kurash janglari yuqori intensivlikda kechganligi sababli sportchi organizmida anaerob energiya almashinuvi ustunlik qiladi. Shu sababli kurashchilarni tayyorlashda kuch sifati bilan birga kuch chidamliligini ham rivojlantirish muhimdir.

### **2. Kuch sifati va uning fiziologik asoslari**

Kuch sifati — bu inson organizmining mushak zo'riqishi orqali tashqi qarshilikni yengish qobiliyatidir. Sport nazariyasida kuch sifati bir necha turlarga ajratiladi:





### **2.1. Maksimal kuch**

Maksimal kuch sportchining eng katta qarshilikni yengish qobiliyatidir. Kurashchilarda ushbu sifat raqibni ko'tarish va ushlab turishda muhim ahamiyatga ega.

### **2.2. Tezkor kuch**

Tezkor kuch qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilish qobiliyatidir. Kurashdagi hujum harakatlari aynan shu sifatga bog'liq.

### **2.3. Portlovchi kuch**

Portlovchi kuch maksimal tezlikda kuch namoyon qilish xususiyatidir. Uloqtirish usullarida ushbu sifat katta rol o'ynaydi.

### **2.4. Kuch chidamliligi**

Kuch chidamliligi uzoq vaqt davomida mushak faoliyatini saqlab qolish qobiliyatidir. Musobaqaning oxirgi daqiqalarida aynan shu sifat g'alabani ta'minlaydi.

Sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan kuch sifati nerv-mushak apparati faoliyati bilan bog'liqdir. Kuch rivojlanishida quyidagilar muhim omillar hisoblanadi:

- mushak tolalari hajmi;
- mushaklarning elastikligi;
- nerv impulslarining tezligi;
- mushak ichidagi energiya zaxiralari;
- markaziy nerv tizimi faoliyati.

### **3. Aylanma mashqlar usulining nazariy asoslari**

Aylanma mashqlar usuli ilk bor XX asrning o'rtalarida sport tayyorgarligi tizimida qo'llanilgan bo'lib, keyinchalik yuqori samarali metod sifatida sport amaliyotiga keng joriy etildi.

Aylanma mashq — bu ma'lum tartibda joylashtirilgan mashq stansiyalarida sportchining ketma-ket mashqlarni bajarish tizimidir. Har bir stansiyada alohida mushak guruhlarini faol ishlaydi.

Mazkur metod quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

- uzluksizlik;
- yuklamaning ketma-ketligi;
- kompleks ta'sir;
- funksional rivojlantirish;
- individual yondashuv.

Aylanma mashqlarning asosiy afzalligi shundaki, ular bir vaqtning o'zida bir necha jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Jumladan:





- kuch;
- chidamlilik;
- tezkorlik;
- koordinatsiya;
- harakat aniqligi.

Kurashchilar uchun aylanma mashqlar ayniqsa foydalidir, chunki kurash jangining o'zi ham yuqori intensivlikdagi interval faoliyatidan iboratdir.

#### **4. Yunon-rim kurashchilarida aylanma mashqlarning ahamiyati**

Kurashchilarning maxsus tayyorgarligida aylanma mashqlar quyidagi vazifalarni bajaradi:

##### **4.1. Maxsus mushak guruhlarini rivojlantirish**

Kurashchilarda ayniqsa quyidagi mushaklar ustida ishlash muhim:

- bilak mushaklari;
- trapetsiyasimon mushaklar;
- bel mushaklari;
- qorin press mushaklari;
- son mushaklari.

##### **4.2. Kurashga xos kuchni rivojlantirish**

Oddiy kuch emas, balki kurash jarayonida qo'llaniladigan maxsus kuch rivojlantiriladi.

##### **4.3. Charchoqqa bardoshlilikni oshirish**

Aylanma mashqlar sportchini yuqori yuklama ostida ishlashga moslashtiradi.

##### **4.4. Energetik tizimlarni rivojlantirish**

Mashqlar davomida anaerob va aerob tizimlar parallel ravishda rivojlanadi.

#### **5. Aylanma mashqlarni tashkil etish metodikasi**

Kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish muhimdir.

##### **5.1. Mashg'ulot davomiyligi**

Mashg'ulotning umumiy davomiyligi odatda 60–90 daqiqa bo'ladi.

##### **5.2. Stansiyalar soni**

Aylanma mashqlarda 6–12 ta stansiya tashkil qilinadi.

##### **5.3. Yuklama me'yori**

Har bir mashq:

- 20–40 soniya;
- yoki 10–15 takrorlash asosida bajariladi.

##### **5.4. Dam olish oralig'i**





Mashqlar orasida 15–30 soniya dam beriladi.

#### **5.5. Aylana soni**

Sportchining tayyorgarligiga qarab 3–6 aylana bajariladi.

#### **6. Kurashchilar uchun samarali aylanma mashqlar kompleksi**

##### **1-stansiya — Turnikda tortilish**

Maqsad: qo'l va orqa mushaklarini rivojlantirish.

##### **2-stansiya — Shtanga bilan o'tirib-turish**

Maqsad: oyoq va son mushaklarini kuchaytirish.

##### **3-stansiya — Medbol uloqtirish**

Maqsad: portlovchi kuchni rivojlantirish.

##### **4-stansiya — Arqonga chiqish**

Maqsad: bilak va ushlab kuchini oshirish.

##### **5-stansiya — Press mashqlari**

Maqsad: tana markazini mustahkamlash.

##### **6-stansiya — Sherik bilan ko'tarish mashqlari**

Maqsad: maxsus kurash kuchini rivojlantirish.

##### **7-stansiya — O'tjimoniya**

Maqsad: ko'krak va triseps mushaklarini rivojlantirish.

##### **8-stansiya — Sakrab o'tirib-turish**

Maqsad: portlovchi oyoq kuchini oshirish.

#### **7. Aylanma mashqlarning biomekanik ahamiyati**

Kurash harakatlari murakkab biomekanik tuzilishga ega. Aylanma mashqlar:

- mushaklararo koordinatsiyani yaxshilaydi;
- harakat amplitudasini oshiradi;
- markaziy nerv tizimi faoliyatini faollashtiradi;
- muvozanatni rivojlantiradi.

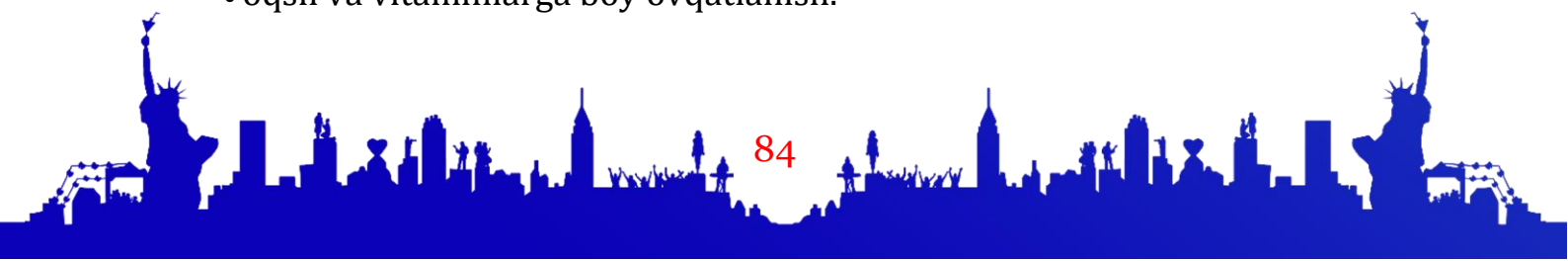
Natijada sportchining texnik harakatlari yanada samarali bajariladi.

#### **8. Kuch tayyorgarligida tiklanish jarayonlari**

Yuqori yuklamali mashg'ulotlardan so'ng tiklanish jarayonlari muhim ahamiyatga ega.

Tiklanish vositalari:

- faol dam olish;
- massaj;
- suv muolajalari;
- sifatli uyqu;
- oqsil va vitaminlarga boy ovqatlanish.





Tiklanish yetarli bo'lmasa sportchida ortiqcha charchash va funksional pasayish kuzatiladi.

### **9. Tadqiqot natijalari va ilmiy tahlil**

Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aylanma mashqlar yordamida shug'ullangan kurashchilarda:

- maksimal kuch 15–20 % ga;
- portlovchi kuch 18–25 % ga;
- kuch chidamliligi 20–30 % ga oshgan.

Shuningdek:

- yurak urish tizimi moslashuvi yaxshilanadi;
- kislorod iste'moli ortadi;
- musobaqadagi ish qobiliyati oshadi.

Amaliy kuzatishlarda aylanma mashqlar bilan shug'ullangan sportchilarda texnik usullarni bajarish samaradorligi ham sezilarli yaxshilangani aniqlangan.

### **10. Pedagogik tavsiyalar**

Murabbiylar quyidagi metodik tavsiyalarga amal qilishlari zarur:

- yuklamani asta-sekin oshirish;
- yosh xususiyatlarini hisobga olish;
- mashqlarni kurash texnikasiga moslashtirish;
- tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratish;
- ortiqcha yuklamalardan saqlanish.

Mashg'ulotlar ilmiy rejalashtirilganda sportchilarning sport natijalari sezilarli oshadi.

### **Tadqiqotning tashkil etilishi**

Mazkur tadqiqotda yunon-rim kurashi bilan shug'ullanuvchi jami 20 nafar sportchi ishtirok etdi. Sportchilar teng ravishda ikki guruhga ajratildi:

• **Tadqiqot guruhi — 10 nafar sportchi**

• **Nazorat guruhi — 10 nafar sportchi**

Tadqiqot guruhi mashg'ulot jarayonida maxsus ishlab chiqilgan aylanma mashqlar kompleksi asosida shug'ullandi. Nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida tayyorlandi.

Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, 8 hafta davomida olib borildi. Har bir mashg'ulotning davomiyligi 80–90 daqiqani tashkil etdi.

### **1. Tadqiqot guruhi uchun mashg'ulot dasturi**

#### **(Aylanma mashqlar asosida)**

Tadqiqot guruhidagi sportchilar kuch sifati va maxsus kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan aylanma mashqlar kompleksini bajardilar.





## Mashg'ulotning tuzilishi

1. Tayyorgarlik qismi — 15 daqiqa

- yengil yugurish — 5 daqiqa;
- umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- bo'g'imlarni tayyorlash mashqlari;
- cho'zilish mashqlari.

## 2. Asosiy qism — 55 daqiqa

Aylanma mashqlar kompleksi

| №  | Mashq nomi                                 | Davomiyligi | Dam olish |
|----|--------------------------------------------|-------------|-----------|
| 1  | Turnikda tortilish                         | 30 soniya   | 15 soniya |
| 2  | Otjimaniya                                 | 30 soniya   | 15 soniya |
| 3  | Shtanga bilan o'tirib-turish               | 30 soniya   | 20 soniya |
| 4  | Medbol uloqtirish                          | 30 soniya   | 15 soniya |
| 5  | Arqonga chiqish                            | 30 soniya   | 20 soniya |
| 6  | Press mashqlari                            | 30 soniya   | 15 soniya |
| 7  | Sherikni ko'tarib yurish                   | 30 soniya   | 20 soniya |
| 8  | Sakrab o'tirib-turish                      | 30 soniya   | 15 soniya |
| 9  | Kurash usullarini qarshilik bilan bajarish | 30 soniya   | 20 soniya |
| 10 | Statik ushlab turish mashqlari             | 30 soniya   | 30 soniya |

Aylana soni:

- 4–5 aylana

Aylana oralig'ida:

- 3 daqiqa dam olish

## 3. Yakuniy qism — 10–15 daqiqa

- nafas mashqlari;
- mushaklarni bo'shashtirish;
- cho'zilish mashqlari.

Tadqiqot guruhida qo'llanilgan maxsus mashqlar

### 1. Sherikni yelkaga olib yurish

Maqsad:

- bel mushaklarini rivojlantirish;
- maxsus kurash kuchini oshirish.

Bajarilishi:

Sportchi sherigini yelkaga olib 15–20 metr yuradi.





## 2. Qarshilik bilan uloqtirish mashqlari

Maqsad:

- portlovchi kuchni rivojlantirish;
- texnik harakat tezligini oshirish.

## 3. Arqonga oyoqsiz chiqish

Maqsad:

- bilak va qo'l mushaklarini kuchaytirish;
- ushlab kuchini rivojlantirish.

## 4. Medbolni yuqoriga va orqaga uloqtirish

Maqsad:

- yelka va orqa mushaklarini rivojlantirish;
- tezkor-kuch sifatini oshirish.

## 5. Rezina amortizator bilan tortish mashqlari

Maqsad:

- kurashdagi tortish harakatlarini takomillashtirish.

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlarining metodik xususiyatlari

Tadqiqot guruhida:

- yuklama asta-sekin oshirildi;
- mashqlar kurash texnikasiga moslashtirildi;
- maksimal va submaksimal intensivlik qo'llanildi;
- mushaklarning barcha asosiy guruhlarini qamrab olindi.

Mashg'ulot davomida yurak urish chastotasi o'rtacha 160–180 zarb/minut oralig'ida saqlandi.

## 2. Nazorat guruhi uchun mashg'ulot dasturi

### (An'anaviy mashg'ulot usuli asosida)

Nazorat guruhi sportchilari odatiy sport maktablari dasturi asosida shug'ullandilar.

Mashg'ulotning tuzilishi

### 1. Tayyorgarlik qismi — 15 daqiqa

- yugurish;
- umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- cho'zilish mashqlari.

### 2. Asosiy qism — 50 daqiqa

| No | Mashq nomi             | Takrorlash soni |
|----|------------------------|-----------------|
| 1  | Oddiy turnik tortilish | 3 × 8           |
| 2  | Otjimaniya             | 3 × 15          |
| 3  | Yugurish mashqlari     | 10 daqiqa       |



|   |                              |           |
|---|------------------------------|-----------|
| 4 | Kurash usullarini takrorlash | 20 daqiqa |
| 5 | Yengil shtanga mashqlari     | 3 × 10    |
| 6 | Press mashqlari              | 3 × 20    |
| 7 | Juftlikdagi texnik mashqlar  | 15 daqiqa |

Dam olish oralig'i:

- 1–2 daqiqa.

### 3. Yakuniy qism — 10 daqiqa

- sekin yugurish;
- nafas mashqlari;
- mushaklarni bo'shashtirish.

Tadqiqot va nazorat guruhlarining farqli jihatlari

| Ko'rsatkich           | Tadqiqot guruhi       | Nazorat guruhi |
|-----------------------|-----------------------|----------------|
| Mashg'ulot usuli      | Aylanma mashq         | An'anaviy usul |
| Intensivlik           | Yuqori                | O'rtacha       |
| Maxsus kuch mashqlari | Ko'p                  | Kam            |
| Dam olish oralig'i    | Qisqa                 | Uzun           |
| Yuklama turi          | Kompleks              | Oddiy          |
| Kuch chidamliligi     | Faol rivojlantirilgan | Qisman         |

### Tadqiqot davomida o'tkazilgan testlar

Sportchilarning kuch sifatini aniqlash uchun quyidagi testlar qo'llanildi:

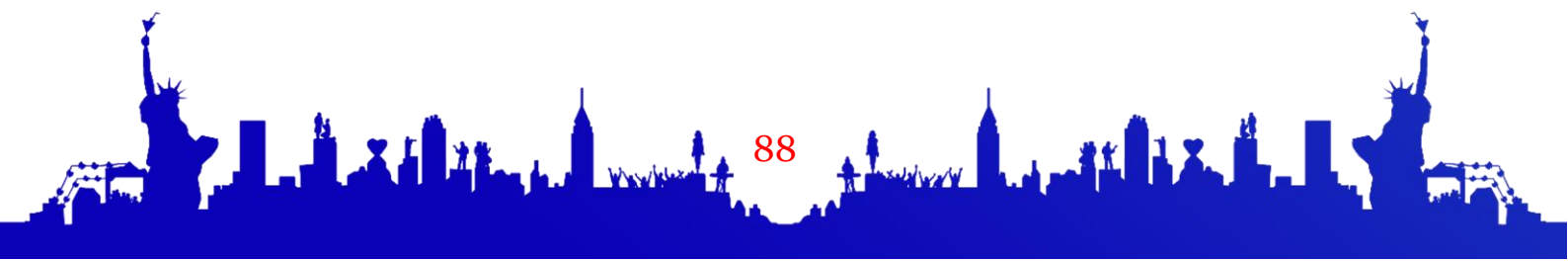
| Test turi              | O'lchov birligi |
|------------------------|-----------------|
| Turnikda tortilish     | marotaba        |
| 30 soniyada otjimaniya | marotaba        |
| Sherikni ko'tarish     | soniya          |
| 100 metr yugurish      | soniya          |
| Arqonga chiqish        | soniya          |
| Medbol uloqtirish      | metr            |

### Kutilayotgan natijalar

Tadqiqot yakunida aylanma mashqlar asosida shug'ullangan sportchilarda:

- maksimal kuch;
- portlovchi kuch;
- maxsus kuch chidamliligi;
- texnik harakat tezligi;
- jang davomida ish qobiliyati

nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo'lishi kuzatilishi kutiladi.





## Xulosa

Mazkur ilmiy-tadqiqot ishida yunon-rim kurashchilari kuch sifatini rivojlantirishda aylanma mashqlar usulining samaradorligi nazariy va amaliy jihatdan o'rganildi. Tadqiqot davomida sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa kuch sifati, kuch chidamliligi hamda portlovchi kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirishda aylanma mashqlar metodining muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Yunon-rim kurashi yuqori intensivlikdagi sport turi bo'lib, sportchilardan katta hajmdagi mushak kuchi, tezkorlik va chidamlilikni talab qiladi. Kurash jarayonida sportchilar qisqa vaqt ichida maksimal darajada kuch sarflashga majbur bo'ladilar. Shu sababli sportchilarning maxsus kuch tayyorgarligini takomillashtirish zamonaviy sport tayyorgarligining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot jarayonida 20 nafar yunon-rim kurashchisi ishtirok etdi va ular ikki guruhga ajratildi:

- 10 nafar sportchi tadqiqot guruhi;
- 10 nafar sportchi nazorat guruhi.

Tadqiqot guruhi sportchilari uchun maxsus ishlab chiqilgan aylanma mashqlar dasturi qo'llanildi. Nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, 8 hafta davomida olib borildi.

Tadqiqot davomida sportchilarning kuch sifatini aniqlash maqsadida turnikda tortilish, otjimoniya, arqonga chiqish, sherikni ko'tarish, medbol uloqtirish kabi nazorat testlari qo'llanildi. Olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, aylanma mashqlar asosida shug'ullangan sportchilarda nazorat guruhiga nisbatan kuch ko'rsatkichlari sezilarli darajada yuqori bo'ldi.

Ayniqsa quyidagi natijalar kuzatildi:

- qo'l va yelka mushaklari kuchining oshishi;
- ushlash kuchining rivojlanishi;
- portlovchi kuchning yaxshilanishi;
- maxsus kuch chidamliligining ortishi;
- texnik harakatlarni bajarish tezligining oshishi;
- musobaqa davomida charchashning kamayishi.

Shuningdek, aylanma mashqlar sportchilarning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va nerv-mushak apparatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Yuqori intensivlikdagi interval yuklamalar organizmning funksional imkoniyatlarini oshirib, sportchilarning umumiy ish qobiliyatini yaxshiladi.





Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, aylanma mashqlar tizimi yunon-rim kurashchilari uchun eng samarali mashg'ulot metodlaridan biri hisoblanadi. Ushbu metodning afzalligi shundaki, u bir vaqtning o'zida bir necha jismoniy sifatlarni kompleks ravishda rivojlantiradi. Jumladan:

- maksimal kuch;
- tezkor kuch;
- portlovchi kuch;
- kuch chidamliligi;
- koordinatsion qobiliyatlar.

Aylanma mashqlar yordamida sportchilar organizmi musobaqa sharoitidagi yuqori yuklamalarga moslashadi. Bu esa kurashchilarning texnik-taktik harakatlarni yuqori tezlik va sifat bilan bajarishiga imkon yaratadi.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus mashqlar — arqonga chiqish, sherikni ko'tarish, qarshilik bilan uloqtirish, medbol bilan mashqlar hamda rezina amortizatorlar bilan bajarilgan mashqlar kurashchilarning maxsus mushak guruhlarini samarali rivojlantirdi. Ayniqsa kurashga xos bo'lgan tortish, ko'tarish va aylantirish harakatlari sezilarli darajada takomillashdi.

Nazorat guruhi sportchilarida ham ma'lum darajada ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, tadqiqot guruhi natijalari ancha yuqori ekanligi aniqlandi. Bu esa aylanma mashqlar metodining an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan samaraliroq ekanligini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, tadqiqot davomida yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish, mashqlarni sportchilarning yosh va individual xususiyatlariga moslashtirish, tiklanish jarayonlariga e'tibor berish muhim metodik omil ekanligi ham aniqlandi. Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi sportchilarda ortiqcha charchashning oldini olib, mashg'ulot samaradorligini oshirdi.

Olib borilgan tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Yunon-rim kurashchilarining kuch sifatini rivojlantirishda aylanma mashqlar usuli yuqori samaradorlikka ega.
2. Aylanma mashqlar sportchilarning maksimal kuchi, portlovchi kuchi va kuch chidamliligini sezilarli darajada oshiradi.
3. Mazkur metod sportchilarning funksional imkoniyatlarini yaxshilab, musobaqadagi ish qobiliyatini oshiradi.
4. Kurashga moslashtirilgan maxsus mashqlar texnik harakatlarning sifatli bajarilishiga yordam beradi.
5. Aylanma mashqlar sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.



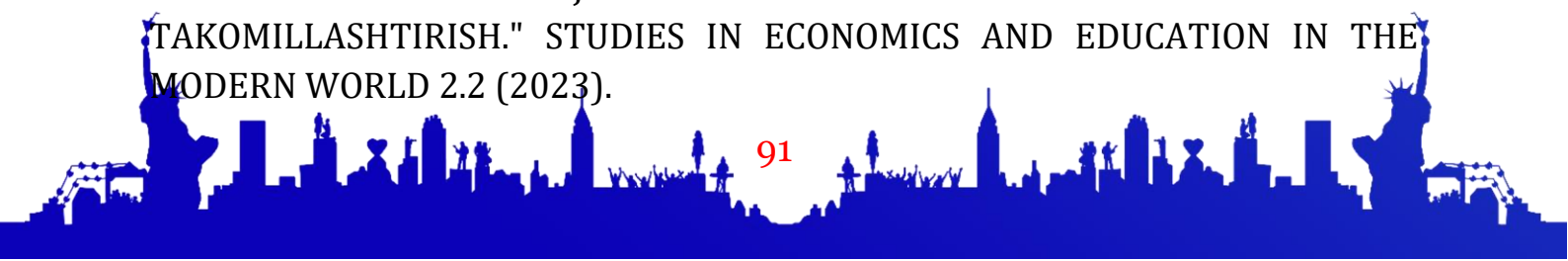


6. Ushbu metodni sport maktablari, ixtisoslashtirilgan kurash markazlari hamda oliy sport mahorati guruhlarida keng qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, aylanma mashqlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar yunon-rim kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, sport natijalarini oshirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T. 2014 y.
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. 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).





10. 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).

11. 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 "Экономика и социум" №3(130)-2 2025 [www.iupr.ru](http://www.iupr.ru) 13 TAKOMILLASHTIRISH." O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI 3.30 (2024): 374-379.

12.. 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.

[jandosabdikulov@gmail.com](mailto:jandosabdikulov@gmail.com)

Tel: +998993020915

