

**Murod IBRAGIMOV,**

*O'zbekiston Milliy universiteti Taekvondo va sport faoliyati kafedrasida dotsenti*

*E-mail: murod.ibr@mail.ru*

*Tel: 93 002 62 02*

*Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent Tashnazarov D.Y taqrizi asosida*

## **OPTIMAL RATIOS FOR TEACHING GRECO-ROMAN WRESTLING TO PEOPLE WITH DISABILITIES**

Annotation

The practical significance of the research results in this research work lies in the fact that the methods of proper training in technical techniques of Greco-Roman wrestlers with disabilities, the identification of individual characteristics of technical actions and wrestlers used in competitive activities, and their results are explained by the fact that they are based on the results obtained on the basis of a questionnaire, which it allows you to develop and normalize a set of techniques and implement recommendations in the training process for the development of basic techniques, widely used in the competitive process.

**Key words:** General and special physical training, technical training, modeling, types of training.

## **ОПТИМАЛЬНЫЕ СООТНОШЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Аннотация

Практическая значимость результатов исследования в данной научно-исследовательской работе заключается в том, что методики правильного обучения техническим приемам борцов греко-римского стиля с ограниченными возможностями, выявление индивидуальных особенностей технических действий и борцов, применяемых в соревновательной деятельности, и их результаты объясняются тем, что они основаны на результатах, полученных на основе анкетирования, что позволяет разработать и нормировать комплекс технических приемов и внедрить рекомендации в тренировочный процесс для разработки основных приемов, широко используемых в соревновательном процессе.

**Ключевые слова:** Общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, моделирование, виды подготовки.

## **IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARGA YUNON-RUM KURASHINI O'RGATISHNING OPTIMAL NISBATLARI**

Аннотация

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'yoriylash 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, modellash, tayyorgarlik turlari.

**Kirish.** Ilmiy tadqiqot 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 erishilgan yutuq va kamchiliklarimizga e'tibor qaratish, ulkan taraqqiyotlar tomon olg'a qadamlar tashlashni taqozo etadi.

Respublikamizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlarni yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik, vatanparvarlik shuningdek yoshlar orasida hamda jismoniy imkoniyati cheklangan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirishga, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarga va yoshlarga kerakli barcha shart-sharoitlarni yaratib berish xalqaro arenalarda O'zbekiston yoshlari naqadar kuchli, irodali ekanliklarini namoyish qilish uchun yurtboshimiz boshchiligida zamin yaratib berilmoqda. Shu boisdan o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirishimiz oliy maqsadimiz bo'lib bunda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi [1,2,5,8].

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.** Mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilish bo'yicha optimallashtirilgan imo-ishoralar va o'rgatish dasturini ishlab chiqish orqali mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish.

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

Eshitishda nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarini texnik usullarga o'rgatish jarayonlarini o'rgatishda optimallashtirilgan imo-ishoralar dasturini ishlab chiqish.

Eshitishda nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining mashg'ulot jarayonlari maqsadli tashkil qilish uchun mezosikl majmuasini va musobaqa oldi mikrosikllarini ishlab chiqish.

Eshitishda nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining texnik-taktik takomillashtirish o'rgatish orqali sport natijalarini yaxshilash.

Tadqiqotning ob'ekti sifatida O'zbekiston Respublikasi Toshkent shahar karlar 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, optimallashtirilgan 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'rovnoma, jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-uslubiy majmuaning tahlili, pedagogik tajriba matematik-statistik usullaridan foydalanilgan.

Taxlil va natijalar sifatida adaptiv jismoniy tarbiya va sport sohasining bir bo'lagi hisoblangan Surdlimpiya o'yinlarining paydo bo'lish tarixi Germaniyada boshlangan. 1888 yilda Berlinda Eshitishida nuqsoni borlar uchun birinchi sport klubi tashkil etilgan, 1899 yilda esa Fransiyada Eshitishida nuqsoni borlar uchun velosiped klubi tashkil etilgan, klub asoschisi Eugene Rubens-Alcais hisoblanadi. Ushbu mutaxassis o'z kasbi bo'yicha avtomexanik va havaskor velo poygachi hisoblanib, ancha yillar davomida Eshitishida nuqsoni borlar sportini rivojlantirish uchun o'zining katta hissasini qo'shgan, bu sayi-harakatlar natijasida "Parijlik Eshitishida nuqsoni borlar sport klubi" asos solib, Fransiya davlatida Eshitishida nuqsoni borlar sport federatsiyasini tashkil qilingan.

XX asr boshlarida 1924-yil 24-avgust kuni Fransiyaning Parij shahrida "Xalqaro jimlik o'yinlari" nomi bilan eshitishida nuqsoni bor sportchilar uchun Surdlimpiya o'yinlarining birinchi musobaqasini o'tkazildi. Bu musobaqa imkoniyati cheklangan sportchilar uchun ham birinchi Paraolimpiya o'yinlari desak ham mubolag'a bo'lmaydi.

Surdlimpiya o'yinlari (ingl.Deaflympics, ingliz tilidan. Deaf Eshitishida nuqsoni bor, lympics-o'yinlar) degan ma'noni anglatib eshitish nuqsoni bor shaxslarning eng nufuzli xalqaro sport musobaqasi hisoblanadi (2001 yilgacha Xalqaro jim sport qo'mitasi).

Ilmiy tadqiqotning asosiy muammolarni bartaraf etish uchun O'zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligi tasarrufidagi sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari, oliy sport maktablarida Erkin va yunon-rum kurashi trener-o'qituvchilardan aygan eshitishida nuqsoni bor shaxslarning jismoniy tayyorgarligi, morfofunktsional va funksional holatlari, sog'ligi, Surdosportchilardan habardor ekanligi, eshitishida nuqsoni bor shaxslar bilan muloqot qila olishi, Surdosportchilarni mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilish bo'yicha qandaydur metodikalarni bilishlari, eshitishida nuqsoni bor shaxslarning sport turlariga qiziqishi, sportning qaysi turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlarini bilish va o'rganish, sport maktablariga shug'ullanish maqsadida murojat qilish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratilganligini aniqlash maqsadida vazirlikning erkin va yunon-rum kurashi trener-o'qituvchilar o'rtasida anketa so'rovnomasini o'tkazish kerakligi, tahlil ma'lumotlarini yeg'ishni belgilab oldik.

Ushbu yo'nalish bo'yicha adabiyotlarning mavjudlik darajalari, ilmiy tadqiqot ishlari dissertatsiya va metodikalarning mavjudligi, Surdosportchilarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan holati va qiziqishlari, jismoniy sifatlarida sog'lom sportchilar bilan qanchalik farq qilishi bo'yicha savolnomada erkin va yunon-rum kurashi sport turi mutaxassislari fikrlarining aniqlashning sotsiologik tadqiqotning tavsiflovchi testlar natijalari javoblar statistik tahlillardan so'ng aniqlandi. (1-jadval)

Anketa so'rovnomasida 30 dan ortiq Respublika miqyosidagi malakali trener-o'qituvchilardan o'rtacha 30-45 yoshli shu yo'nalishda 5-15 yildan ortiq faoliyat yuritayotgan, Xalqaro va Respublika miqyosidagi nufuzligi musobaqalarda g'olib va sovrintor sportchilarni tayyorlagan trener-o'qituvchilar ishtrok etishdi.

So'rovnoma natijalaridan ma'lum bo'ldiki, trener-o'qituvchilarning aksariyati Surdo sport turlari, eshitishda nuqsoni bor shaxslarning morfofunktsional va jismoniy holatlari, Surdosportchilarga mashg'ulotlarni tashkil etish haqida ma'lumotga ega emas .

1-jadval

Pedagogik so'rovnoma trener-o'qituvchilardan n=30

№	Savollar	Javoblar			
		Xa	%	Yo'q	%
1	Siz Surdlimpiya sport turlari haqida ma'lumotga egamiz?	8	26,7	22	73,3
2	Eshitishida nuqsoni bor shaxslar sizga shug'ullanish maqsadida murojat qilganmi?	13	43,3	17	56,7
3	Eshitishida nuqsoni bor shaxslar bilan muloqot qila olasizmi?	2	6,7	28	93,3
4	Eshitishida nuqsoni bor sportchilarning morfofunktsional xolatlari haqida ma'lumotga egamiz?	5	16,6	25	83,4
5	Eshitishida nuqsoni bor sportchilarning jismoniy holatlari haqida ma'lumotga egamiz?	9	30	21	70
6	Eshitishada nuqsoni bor sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish mezonlarini bilasizmi?	7	23,3	23	76,7
7	Eshitishida nuqsoni bor shaxslarga yunon-rum kurashini o'rgatgan bo'larmidingiz?	20	66,7	10	33,3
8	Eshitishida nuqsoni bor shaxslarga yunon-rum kurashini o'rgatish bo'yicha metodika bilasizmi?	1	3,33	29	96,77
9	Surdosportchilar bilan sog'lom sportchilarni mashg'ulot jarayonlarini bir vaqtda tashkil qila olasizmi?	14	46,7	16	53,3
10	Eshitishida nuqsoni bor shaxslar bilan muloqot o'rnatish vositasi ishlab chiqilsa foydalangan bo'larmidingiz?	30	100	0	0

Jumladan, "Siz Surdlimpiya sport turlari haqida ma'lumotga egamiz?" degan 1-savolga 30 nafar respondentdan 26,7 % - "Xa", 73,3% - "Yo'q" deb javob berishdi. Demak, bu holatga asosan shunday xulosaga kelish mumkin, trener-o'qituvchilar surdo sport turlari haqida ma'lumotga ega emas. Surdo sport turlari hozirgi kunda jaxonda jadallik bilan rivojlanib kelmoqda. Surdosport turlarini yurtimizda rivojlantirish va ommalashtirish uchun surdo sport turlari haqida ilmiy tadqiqotlar olib borish, darslik, o'quv qo'llanma va maqolalarga ehtiyoj seziladi.

"Eshitishida nuqsoni bor shaxslar sizga shug'ullanish maqsadida murojat qilganmi?" degan 2-savolga 30 nafar respondentdan 13 tasi yoki 43,3% - "Xa", 56,7% - "Yo'q" deb javob berishdi. Trener-o'qituvchilarning bu savolga bergan javobidan ko'rinib turibdiki eshitishida nuqsoni bor shaxslarning sportga bo'lgan qiziqishi yuqori va buni ijobiy baholash mumkin.

So'rovnomamizning 3-savoliga 30 nafar respondentning 6,7%-"Xa", 93,3% -"Yo'q" deb javob berishdi. Yuqorida keltirilgan ma'lumotga asosan aytishimiz mumkinki, juda kam sonli trener-o'qituvchilar eshitishida nuqsoni bor shaxslar bilan muloqotga qila oladi.

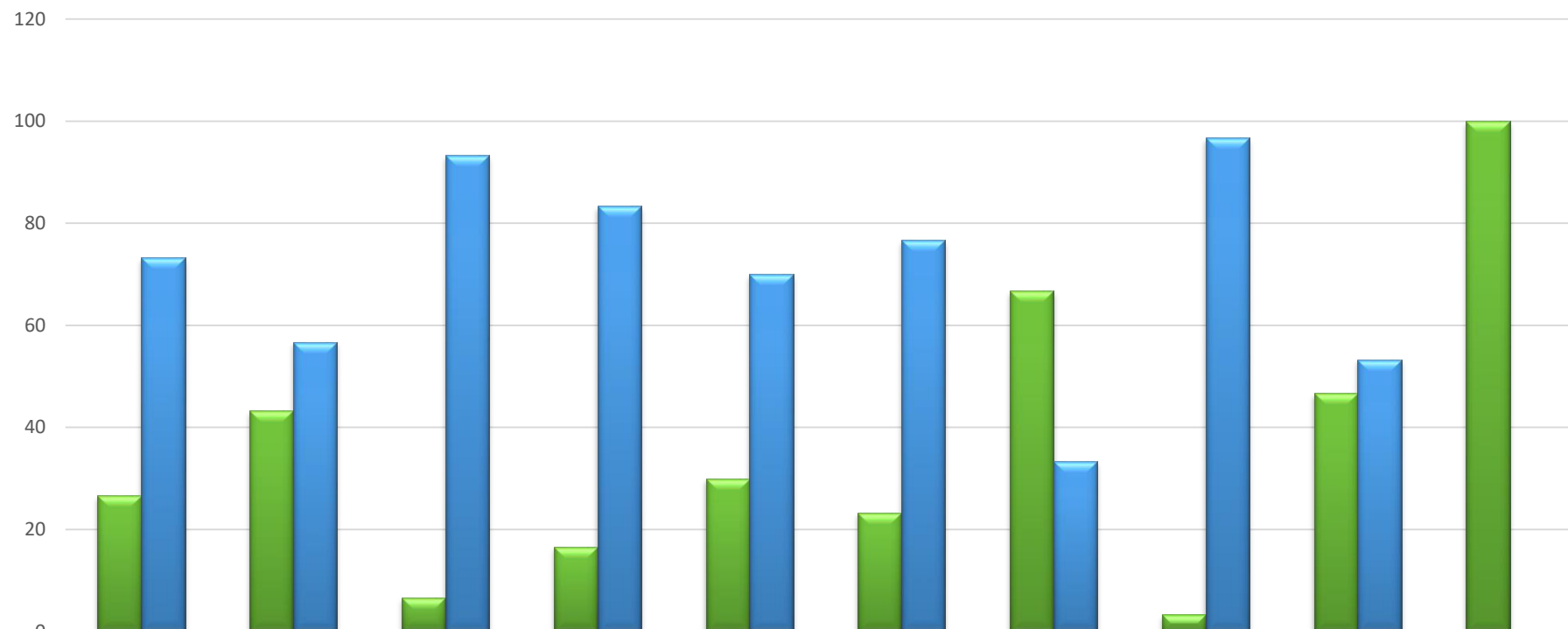
"Eshitishida nuqsoni bor sportchilarning morfofunksional va jismoniy xolatlari bilan bog'liq bo'lgan 4- va 5-savolga 30 nafar respondentdan 16,6% va 30% -"Xa", 83,4% va 70% - "Yo'q" deb javob berdi. Ko'rinib turibdiki ,aksariyat trener-o'qituvchilar eshitishda nuqsoni bor sportchilarga doir fizilogik ma'umotlarga ega emas.

Eshitishda nuqsoni bor sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini tashkil etishga doir mezonlar haqida ma'lumotga egaliklari haqidagi 6 savolga faqat 23,3% respondentlar "Xa" , ularning 76,7% "Yo'q" degan javobni berishgan.

"Eshitishida nuqsoni bor shaxslarga yunon-rum kurashini o'rgatgan bo'larmidingiz?" degan 7-savolimizga respondentlarning 66,7 % - "Xa", 33,3%-"Yo'q" deb javob berishdi. Olingan javoblarga asosan aytishimiz mumkinki, trener-o'qituvchilarni eshitishida nuqsoni bor sportchilarga yunon-rum kurashini o'rgatishga bo'lgan istaklari yuqori.

"Eshitishida nuqsoni bor shaxslarga yunon-rum kurashini o'rgatish bo'yicha metodika bilasizmi?" deb nomlangan 8-savolga 3,3% - "Xa",96,7%-"Yo'q" deb javob berdi. "Surdosportchilar bilan sog'lom sportchilarni mashg'ulot jarayonlarini bir vaqtda tashkil qila olasizmi?" degan savolimizga 30 nafar respondentlarning 46,7%-"Xa", 53,3%-"Yo'q" deb javob berdi.

## Pedagogik so'rovnoma trener-o'qituvchilardan n=30



	Siz Surdlimpiya sport turlari haqida ma'lumotga egamisiz?	Eshitishida nuqsoni bor shaxslar sizga shug'ullanish maqsadida murojat qilganmi?	Eshitishida nuqsoni bor shaxslar bilan muloqot qila olasizmi?	Eshitishida nuqsoni bor sportchilarning morfofunksional xolatlari haqida ma'lumotga egamisiz?	Eshitishida nuqsoni bor sportchilarning jismoniy holatlari haqida ma'lumotga egamisiz?	Eshitishada nuqsoni bor sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish mezonlarini bilasizmi?	Eshitishida nuqsoni bor shaxslarga yunon-rum kurashini o'rgatgan bo'larmidingiz?	Eshitishida nuqsoni bor shaxslarga yunon-rum kurashini o'rgatish bo'yicha metodika bilasizmi?	Surdosportchilar bilan sog'lom sportchilarni mashg'ulot jarayonlarini bir vaqtda tashkil qila olasizmi?	Eshitishida nuqsoni bor shaxslar bilan muloqot o'rnatish vositasi ishlab chiqilsa foydalangan bo'larmidingiz?
■ xa	26,7	43,3	6,7	16,6	30	23,3	66,7	3,33	46,7	100
■ yo'q	73,3	56,7	93,3	83,4	70	76,7	33,3	96,77	53,3	0

■ xa ■ yo'q

Eshitishda nuqsoni bor shaxslar bilan muloqot o'rnatish vositasi ishlab chiqilsa foydalangan bo'larmidingiz? Degan so'ngi savolimzga barcha respondentlarimiz "Xa" deb javob berishdi. Pedagogik kuzatuvlar va o'takzilgan so'rovnoma natijalariga asoslanib shuni ayta olamizki, eshitishda nuqsoni bor shaxslarni surdosport bilan shug'ullanishga bo'lgan talablari yuqoriligi lekin trener-o'qituvchilar bilan muloqot o'rnatishda muammolar borligi mashg'ulot jarayonlarini yo'lga qo'yishga va mashg'ulot olib borishga to'siq bo'ladi. Trener-o'qituvchilarda eshitishda nuqsoni bor sportchilarning morfofunktsional va jismoniy holatlari, eshitishda nuqsoni bor sportchilarga mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish mezonlari haqida ma'lumotga ega emasliklari muammoni yanada ochib berdi. Trener-o'qituvchilarni eshitishda nuqsoni bor sportchilarga yunon-rum kurashini o'rgatishga bo'lgan istaklari va yuqoriligi lekin eshitishda nuqsoni bor shaxslarga yunon-rum kurashini o'rgatish bo'yicha metodikaning yo'qligi asosiy muammo hisoblanadi.

**Xulosa.** Mamlakatimizda sport sohasini rivojlantirish, sport kuarshi bo'lmush yunon-rum kuarshi bo'yicha imkoniyati cheklangan shaxslar sifatida eshitishda nuqsoni bor shaxslarga erkin va yunon-rum kurashi sport turi bilan shug'ullanishlari 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. Ko'plab olimlar model va modellashtirishni matematik, mantiqiy, texnik va kibernetik turlariga bo'lib o'rganishgan lekin, imkoniyati cheklangan yunon-rum kurashchilariga texnik harakatlarni o'rgatish metodikalari va shu qatorda ma'lum bir harakatlar tizimi to'g'risida izlanishlar olib borilmagan. O'z navbatida harakatlarning ketma-ketligi va ularning bir butun texnik usuldek bajarilishini o'rganish bo'yicha fikrlar bildirilmagan.

Texnik usulni modellashtirish murakkab mashg'ulot jarayonida asosan o'rgatish tizimiga "asosiy harakat" sifatida qaraladi. Sport sohasida ilmiy izlanishlar olib borgan olimlar mustaqil izlanuvchilar ilmiy ishlaridan fikrlari imkoniyati cheklangan sportchilarga texnik harakatlarni o'rgatish usublari orasida tafovut mavjudligiga qaramasdan, kurashchini o'quv-mashg'ulot faoliyatini ishonchililigini modellashtirishda ulardan foydalanish va o'zidagi kamchiliklarni bartaraf etishi bo'yicha ilmiy qarashlar yetarlicha yoritib berilmagan.

Sportning kurash turlari bo'yicha ilmiy izlanishlar ustida bosh qotirayotgan olimlar trener-o'qituvchilarga surdosportchilarning morfofunktsional va jismoniy holatlari, eshitishda nuqsoni bor sportchilarga mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish mezonlari haqida ma'lumot beruvchi, eshitishda nuqsoni bor sportchilarga yunon-rum kurashini o'rgatish, trener-o'qituvchilar va surdosportchilar o'rtasida muloqot ko'prigi vazifasini bajaruvchi vosita ishlab chiqishga ehtiyoj yuqori ekanligini ko'rsatib berdi. Ammo olimlarni ilmiy izlanishlari davomida eng samarali bo'lgan Surdo sportchilariga texnik usullar o'rgatish to'g'risida izlanishlar olib borilmaganligi kuzatildi.

#### ADABIYOTLAR

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.
2. Aliyev I.B., Ibragimov M.A. – Sport pedagogik mahoratini oshirish Darslik. T. 2023 y. 105-112 bet.
3. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv-qo'llanma. T. 2014 y. 98-107 bet.
4. Tastanov N.A., Abdullayev Sh.A., Tursunov Sh.S., Adilov S.Q. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin va Yunon-rim kurash turlari bo'yicha). O'quv-qo'llanma. T. 2018 y. 35-41 bet.
5. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (1-jild). T. 2019 y. 11-17 bet.
6. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (2-jild). T. 2019 y. 23-29 bet.