Azizov Nosirjon Nematillayevich
Namangan davlat universiteti dotsenti, p.f.n.
Nishanov Furqat Tursunmamat o‘g‘li
Namangan davlat universiteti magistranti
nishanovfurqat143@gmail.com

YUNON-RUM KURASHCHILARINING UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARI TAHLILI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.7986991

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh kurashchilarni texnik usullarini takomillashtirish yo‘llari tadqiq qilish maqsadida yunon-rum kurashchilarining umumiy va maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini tahlili natijalari va xulosalar bayon etilgan. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, so‘rovnoma, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan. Tajriba guruhlari tomonidan erishilgan natijalar biz tomonimizdan ishlab chiqilgan texnik usullar dasturi va texnik harakatlarni shakllantirish va ularni qo‘llash uslubiyatini samarali ekanligidan ko’rsatdi.

Kalit so’zlar: yunon-rum, umumiy va maxsus tayyorgarlik, texnik usullar, jismoniy sifatlar.

KIRISH

Dunyo miqyosida yunon-rum kurash-chilarining mashg‘ulot jarayonlarida asosiy e’tibor psixologik, funktsional tayyorgarliklar-dan tashqari jismoniy va texnik tayyorgar-likka katta ahamiyat berib kelinmoqda, sababi jismoniy va texnik tayyorgarlikning uzviy uyg‘unlashishi musobaqa bellashu-vlaridagi natijalarning yuqori darajaga ko‘tarilishiga xizmat qiladi. Yunon-rum ku-rashi yakkakurash sport turlari turkumiga kir-uvchi o‘ziga xos xususiyatlariga ega bo‘lgan sport turi bo‘lib, unda jismoniy si-fatlarni yaxshi rivojlantirilishi talab etiladi, shu sababdan yunon-rum kurashchilarining jis-moniy va texnik tayyorgarligini takomil-lashtirishda yakkakurash sport turlariga kiradigan barcha mashqlar bo‘yicha o‘quv -mashg‘ulot jarayonini modellashtirish aso-sida tashkil qilish, sportchilarning texnik tayyorgarliklarini takomillashtirish orqali yuqori natijalarga erishish nazarda tutiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohosida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni, 2017 yil 9 martdagi PQ-2821-son «O‘zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokioda bo‘lib o‘tadigan XXXII olimpiada va XVI paraolim-piada o‘yinlariga tayyorgarlik ko‘rish bo‘yicha chora-tadbirlar to‘g‘risida»gi Qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda bel-gilangan vazifalarni amalga oshirish zarurati mavjud.

Bugungi kunda mamlakatimizda yunon-rum kurash turi bo‘yicha aholini turmush qatlamlarini qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga kelgani va u hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani nafaqat o‘zimiz, balki xorijiy mutaxassislar tomonidan ham tan olinib, e’tirof etilmoqda. «Iqtidorli sportchilarni tanlab olish-selektsiya ishlarini takomillashtirish bo‘yicha yangi tizim joriy etilib, bu o‘zining dastlabki natijalarini bera boshladi». Mustaqillikning dastlabki yillar-idanoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommalashtirish-ga alohida e’tibor qaratib kelinmoqda. Bugungi kunga qadar O‘zbekiston yunon-rum kurashi bo‘yicha ko‘plab ilmiy ada-biyotlar yaratilgan, shu bilan bir qatorda ha-li o‘rganilishi zarur bo‘lgan masalalar, ya’ni yunon-rum kurashi turini yanada om-malashtirish, yoshlarni ushbu sport turiga jalb qilish, selektsiya va saralash ishlari bo‘yicha ilmiy-uslubiy qo‘llanmalar yaratish, O‘zbekiston terma jamoalariga zahira sifati-da yosh, iqtidorli, qobiliyatli sportchilarni yet-kazib berish kabi o‘z yechimini kutayotgan ko‘plab muammolar mavjud. Shu sababli,

bugungi kunda yunon-rum kurashchilarining o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini boshqarish-ni ilmiy asosda tashkil etish zarurati yuzaga chiqmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Yunon-rum kurashi va boshqa sport kurash turlarini rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari texnik tayyorgarlik komponentlariga bog‘liq holda O.N. Saganov, A.K. Ataev, K. Yusupov, B. Veslov, Z.A. Bakiev, A.E. Fetisov, A.D. Akkuin, N.A. Tastanov, E.I. Bayturaev, A.F. Zekrin, P.N. Ageev, SH.S. Tursunov kabi xorijdagi va mamlakatimizdagi olimlar va mutaxassislarning tadqiqotlarida yoritilgan. Sport kurash turlarini rivojlantirishning maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha A.G.Semenov V.F.Boyko, G.V.Danько, Yu.V. Verxoshanskiy, D.R.Zakirov, S.V.Eliseev, V.N. Platonov kabi xorijdagi yetakchi olimlar va mutaxassislarning ilmiy izlanishlarida muammoning turli jihatlariga e’tibor qaratilgan.

Kurash turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni rejalashtirish, tashkil qilish, musobaqalarga tayyorlash, saralash, tiklanish, texnik va taktik tayyorgarlik muammolari jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va modellashtirish metodikalari, yangi va zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda kurashchilarning sport mahoratini oshirish kabi masalalarga qaratilgan tadqiqotlarda olimlar V.N.Platonov, F.A.Kerimov, M.N.Umarov, S.P.Shkurina, A.Yu.Kostarev, A.A.Ruziev, Ye.I.Kibenkolarning ilmiy ishlarida nazariy va amaliy ahamiyatga ega natijalarga erishganlar. Lekin, yunon-rum kurashi bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarni tashkil qilish va ularni nazoratda olib borish, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga ta’sir qiluvchi barcha komponentlari bilan bir qatorda, kurash gilamida turgan kurashchi, oldinda turgan raqibi ustidan musobaqa bellashuvidan oldin o‘zi ruhan g‘alaba qozonishi va o‘zi tayyorlagan bellashuv taktikasini olib borishi va shu harakatlarga texnik-taktik va psixologik tayyorlashni o‘rgatishdek muhim vazifa yotadi.

Tadqiqotga jalb etilgan qatnashuvchilar – yosh yunon-rum kurashi guruhlarida ta’lim olayotgan o‘quvchi yoshlar ikki guruhga bo‘lindi.

1-guruh - kuzatuv guruhi (10 kishi), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2022 yilining sentyabr oyida quyida qayd etilgan sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o‘tkazildi hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab an’anaviy tarzda Bolalar va o‘smirlar sport maktabining tasdiqlangan dasturiga binoan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom ettirishdi.

2-guruh-pedagogik tajriba guruhi (10 kishi) - bu guruh ham 1- guruh kabi tartibda parallel ravishda nazoratdan o‘tkazildi.

Yosh yunon-rum kurashchilarga texnik usullarni o‘rgatishda avvalambor nazariy - (so‘z orqali) tushuntirish, bu usullar qaysi kurashchilarga g‘alabalar keltirganligi to‘g‘risida qisqacha axborotlar berish uslubi va amaliy – ko‘rsatib bajarib berish usullaridan foydalanildi. Har bir mashqni ba-jarishda asosiy va oddiy xatolar tuzatib borildi. Jismoniy mashqlar mashg‘ulotning tayyorgarlik va asosiy qismlarida berildi.

Tayyorgarlik qismidagi kurashchining maxsus mashqlari bilan birgalikda berilgan sinov mashqlari:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar;
2. Maxsus mashq elementlari;
3. Harakatli turdosh o‘yinlar;
4. Musobaqa mashq elementlari.

Mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida – maksimal tezlikda 10 marta oldinga, 10 marta orqaga o‘mbaloq oshish, gilamga boshni tirab, o‘z o‘qi atrofida aylanib maksi-mal tezlikda yugurish, joyida turib, ikki oyoq bilan depsinib, yuqoriga vertikal yo‘nalishda sakrab, har sakraganda havoda navbatma -navbat o‘ng va chap tomonlarga 360° aylanib, yerga qo‘nish (5 marta), qo‘llarga tayanib gorizontal holatda qo‘llarni maksi-mal tezlikda bukish-yozish (urinishlar 3 marta bajariladi, har bir urinish vaqti 30 soniyani tashkil etadi, oraliq tanaffus - 30 soniya).

Asosiy qismda bajarilgan mashqlar quyidagilar:

-tik turgan holatida qo‘lini tortib parter holatiga tushirish;

-tik turgan holatida qo‘l ostidan sho‘ng‘ib o‘tib parter holatiga tushirish;

-tik turgan holatida qo‘lini bo‘yinga o‘rab parter holatiga tushirish;

-parter holatida oldinga chiqib parter holatiga o‘tkazish;

-tik turgan holatida beldan oshirib tashlash usulini;

-tik turgan holatida yelkadan oshirib tashlash usulini;

-tik turgan holatida qo‘lni bo‘yinga o‘rab tashlash usulini;

-tik turgan holatida yelkalardan oshirib tashlash usulini;

-parter holatida to‘ntarishlar:

-qayirib to‘ntarish;

-aylantirib to‘ntarish;

-o‘tish bilan to‘ntarish;

-ag‘darib to‘ntarish;

-richak bilan to‘ntarish (usullar har ikkala tomonga bajarish shart).

Har bir mashq turi bajarib bo‘lingandan so‘ng 1-1,5 daqiqa davomida mushaklarni bo‘shashtiruvchi va taranglashtiruvchi, nafas olish funktsiyasini tiklovchi (chuqur nafas olish va chuqur keskin nafas chiqarish) mashqlar bajarildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Biz olib borgan tadqiqotimizda oxirgi 6 yil ichida yunon-rum kurashi bilan Jahon miqyosida yetakchilik qilib kelayotgan kurashchilarning bellashuv olib borish taktikalari va bu taktikani tuzishda ular keng foydalanadigan texnik usullar arsenali to‘g‘risida ma’lumotlar to‘plandi.

Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining nazariy jixaddan texnik arsenali maketi o‘rganib chiqildi, ya’ni ularning texnik arsenalini modellashtirish ishlari olib borildi va oxirgi 6 yil ichida Olimpiada o‘yinlari va Jahon chempionatlarida yoqori natijalarni qayd etgan mahoratli kurashchilarni saralab olindi va ularni bellashuv olib borishda qaysi texnik usullardan ko‘p foydalanishlari kuzatib tahlil qilindi.

Mazkur tahlil deyarli kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan tavsiflab berdi, ya’ni nufuzli musobaqa faoliyati, yuqori malakali yunon-rum kurashchining tayyorgarlik darajasini asosiy tomonlari yoki sport mahorati, yuqori malakali yunon-rum kurashchisining organizm tizimi yoki potentsial imkoniyatlari hisobga olinadi. Tayyorgarlik turlarining bunday tahlil qilinishi va shu orqali o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini tizimlashtirilishi hamda bir-biriga ergashib bog‘lanishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun eng maqbul yo‘l bo‘lib xizmat qildi. Yunon-rum kurash turida kurashchilarni tayyorlashga e’tiborni qaratgan holda oldinga quyilgan vazifalarning hal etilishi o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini takomillashib borishini ta’minlaydi.

Bu borada yunon-rum kurashi amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, musobaqa jarayonlarida muvaffaqiyatga erishish uchun kurashchilar vaqtdan oldin bor kuchlarini sarflab harakatlanishadi, natijada harakatlar besabab oshib ketadi, bu esa kurashchining faollik darajasini pasayib ketishiga olib keladi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko‘rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarlik darajasi tezlashtiriladi oqibatda kurashchilarning ko‘pchiligi vaqtdan oldin o‘z umkoniyatining chegara nuqtasiga yetadi, so‘ng sport faoliyatini erta yakunlashga to‘g‘ri keladi.

Tadqiqodga Namangan viloyati bolalar va o‘smirlar sport maktablarida yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanuvchilar jalb qilindi. Ularning jismoniy va texnik tayyorgarliklari o‘sish ko‘rsatkichlarini aniqlab borish uchun 12 yoshdaga o‘g‘il bolalarga mo‘jjallangan umumiy va maxsus jismoniy mashqlardan tarkib topgan test sinovlaridan foydalanildi. Texnik harakatlardan tashkil topgan test sinovlarida modellashtirilgan texnik usullardan foydalanildi.

Tadqiqot uchun biz Namangan viloyati Namangan shahar bolalar va o‘smirlar sport maktabida yunon-rum kurash turi bo‘yicha shug‘ullanuvchi kurashchilarni jalb etdik. Unga ko‘ra Namangan shahari bo-

lalar va o‘smirlar sport maktabidan 10 nafar nazorat va 10 nafar tajriba guruhlarlga ajratib olindi.

Tadqiqotda qatnashuvchi nazorat va tajriba guruhlari tadqiqot boshida jismoniy sifatlari va texnik mahoratlarini aniqlash maqsadida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan sinov testilaridan o‘tkazildi Shu sababdan nazorat va tajriba guruhidagi yunon-rum kurashchilarni tadqiqot boshida jismoniy sifatlarini rivojlanganlik ko‘rsatkichlari darajasini aniqlash maqsadida umumiy va maxsus jismoniy mashqlardan tashkil topgan test sinovlari me’yori talablariga mos ravishda olingan (1-jadval).

1-jadval

Namangan shahar 1-sonli bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanuvchi kurash-chilarning jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari (nazorat guruhi n=10, tajriba guruhi n=10)

Guruhlar		statistik ko‘rsatkich	Nazorat testlari							
			30 metr masofaga yugurish (vaqti)	100 metr masofaga yugurish (vaqti)	Qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni)	Turnikda tortilish (soni)	30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko‘tarish (soni)	30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni)	Joyidan uzunlikka sakrash (metrda)	3000 metr masofaga yugurish (vaqti)
Nazorat guruhi	TB	X	5,5	14,8	42,7	10,6	12,9	18,4	204,2	12,4
		σ	0,6	1,8	4,9	1,1	1,4	2,2	19,3	1,1
		V, %	10,9	12,2	11,6	10,7	10,8	12,2	9,4	8,6
	TO	X	5,2	13,7	46,6	11,5	13,8	19,9	219,2	11,8
		σ	0,5	1,6	5,2	1,2	1,4	2,4	20	0,9
		V, %	10,2	12,1	11,2	10,6	10,3	12	9,1	8,1
	t_{st}		1,73	1,75	2,10	2,09	1,74	1,77	2,09	1,78
	R		>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05
Tajriba guruhi	TB	X	5,7	14,9	42,3	10,3	12,4	18,1	200,1	12,6
		σ	0,6	1,8	5	0,8	1,2	1,9	24,6	1,3
		V, %	10,4	12,4	11,9	8,4	9,5	10,8	12,3	10,6
	TO	X	5,1	13,5	48,5	11,7	13,8	20,6	234,8	11,5
		σ	0,5	1,6	5,6	1	1,3	2,2	28,4	1,2
		V, %	10,1	12,1	11,6	8,4	9,2	10,9	12,1	10,2
	t_{st}		3,02	2,32	3,18	4,14	3,13	3,25	3,57	2,53
	R		<0,01	<0,05	<0,01	<0,001	<0,01	<0,01	<0,01	<0,05

Namangan shahar bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanuvchi yunon-rum kurashchilarini jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida olingan natijalariga ko‘ra: nazorat guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 5,5 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) - 0,6 variatsii koeffitsienti - 10,9 ko‘rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati – 14,8 standart

og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) - 1,8 variatsii koeffitsienti - 12,2 ko‘rsatdi; Qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 42,7 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 4,9 variatsii koeffitsienti - 11,6 ko‘rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 10,6 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,1 variatsii koeffitsienti - 10,7 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko‘tarish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 12,9 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,4 variatsii koeffitsienti - 10,8 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni) ichida bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 18,4 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 2,2 variatsii koeffitsienti - 12,2 ko‘rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 204,2 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 19,3 variatsii koeffitsienti – 9,4 ko‘rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -12,4 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,1 variatsii koeffitsienti – 8,6 ko‘rsatdi; tajriba guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 5,7 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) - 0,6 variatsii koeffitsienti - 10,4 ko‘rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -14,9 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) - 1,8 variatsii koeffitsienti – 12,4 ko‘rsatdi; Qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 42,3 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 5 variatsii koeffitsienti – 11,9 ko‘rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 10,3 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 0,8 variatsii koeffitsienti – 8,4 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko‘tarish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 12,4 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,2 variatsii koeffitsienti – 9,5 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati 18,1 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,9 variatsii koeffitsienti - 10,8 ko‘rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 200,1 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 24,6 variatsii koeffitsienti – 12,3 ko‘rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -12,6 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,3 variatsii koeffitsienti - 10,6 ko‘rsatdi.

Kurashchilar musobaqa bellashuvlarida texnik-taktik harakatlarni maromiga yetkazib bajarishlari uchun sportdagi 5 ta sifatlarini rivojlanganlik darajalari katta ahamiyat kasb etadi. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg‘ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni sifatlarining rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Mashg‘ulot jarayonlarida texnik tatik tayrgarlikni takomillashtirishda yunon-rum kurashchilarning jismoniy sifat ko‘rsatkichlari muhim ahamiyat kasb etadi. SHu boisdan tadqiqot qatnashchilardan jismoniy mashqlar bilan tartiblashtirilgan test sinov usullari tadqiqot boshida va oxirida olingan natijalari bilan o‘zaro taqqoslandi.

Tadqiqot oxirida Namangan shahar bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanuvchi yunon-rum kurashchilarini jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari qayda olindi va ahamiyatlilik darajalari aniqlandi unga ko‘ra: nazorat guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha ($r>0,05$) ko‘rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) ($r>0,05$)

ko‘rsatdi; Qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni) (r<0,05) ko‘rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo‘yicha (r<0,05) ko‘rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko‘tarish (soni) (r>0,05) ko‘rsatdi; 30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni) (r>0,05) ko‘rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) (r<0,05) ko‘rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) (r>0,05) ko‘rsatdi; tajriba guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha (r<0,01) ko‘rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) (r<0,05) ko‘rsatdi; Qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni) (r<0,01) ko‘rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo‘yicha (r<0,001) ko‘rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko‘tarish (soni) (r<0,01) ko‘rsatdi; 30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni) (r<0,01) ko‘rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) (r<0,01) ko‘rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) (r<0,05) ko‘rsatdi.

XULOSA

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari qayd etilgan pedagogik tajriba natijalari va uarning qiyosiy tahliliga asosan quyidagi xulosalarni e’tirof etish mumkin:

Biz tomonimizdan olib borilgan pedagogik tadqiqot yakuniga kelib tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining jismoniy sifat ko‘rsatkichlari variativ nazorat me’yorlari ishlab chiqildi unga ko‘ra: Namangan shahar 1-sonli BO‘SM kurashchilarda umumiy 7,4%ga yaxshilangan bo‘lsa, tajriba guruhida ushbu sinov me’yori bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichlar mos ravishda umumiy 12,6% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ushbu tajriba guruhidagi ko‘rsatkichlarni nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo‘lishi, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus mashqlar dasturiga kiritilgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar va ularni tartiblashtirish samarali bajarilganligini isbotlaydi.

Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishi oxiriga kelib nazorat va tajriba guruhi kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari variativ dastur asosida ko‘rsatilgan natijalar Namangan shahar 1-sonli BO‘SMdan tadqiqotga jalb etilgan nazorat guruhidagi kurashchilarda umumiy 8%ga yaxshilangan bo‘lsa, tajriba guruhida ushbu sinov me’yori bo‘yicha umumiy 15,3% ga yaxshilanishga erishildi.

Ushbu ko‘rsatkichlar biz tomonimizdan ishlab chiqilgan texnik usullar dasturi va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun tanlab olingan mashqlar hamda ularni qo‘llash uslubiyatini samarali ekanligidan darak beradi.

Tajriba guruhlari tomonidan erishilgan ushbu natijalar biz tomonimizdan ishlab chiqilgan texnik usullar dasturi va texnik harakatlarni shakllantirish va ularni qo‘llash uslubiyatini samarali ekanligidan darak beradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳосида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токиода бўлиб ўтадиган XXXII ёзги олимпия ва XVI параолимпияда ўйинларига тайёргарлик кўриш бўйича ПҚ-2821-сонли қарори.

3. Abdullayev SH.A., Xolmurodov L.Z. – Erkin kurash. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent. “ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI” 2017. – 132 b.

4. Болтаев З.Б. - Эркин курашчиларнинг бошланғич тайёргарлик гуруҳларида компетентликни сақлаш учун ўқув машғулот жараёнини оптималлаштириш // Пед.фан.номзодлик: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012. – 131 б.

5. Губа В.П. – Детско-юношеский спорт: основы технологии качества научных ис-следований и процесса подготовки. «Теория и практика физической культу-

ры» ежемесячный научно-теоретический журнал. Тюмен. №8 2017. – С. 21-43.

6. Kerimov F.A., Tastanov N.A., Qodirov E.I. – Yunon-rim kurashi. O‘quv –uslubiy qo‘llanama. T.., “PRESS NASHRIYOTI”, 2017. – 132 b.

7. Ковалев В.И., Новиков А.В. - Образовательная программа по греко-римской борьбе, ориентированная на группы НП, УТ, СС, ВСМ, со сроком реализации до 13 лет. Областной специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по спортивной борьбе //Ковалев В.И., Новиков А.В// ОСДЮСШОР город Кемерово 2009. – 44 с.

8. Тастанов Н.А. - Юқори малакали юнон-рим курашчиларининг мусобақа фаолиятига боғлиқ тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. / “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. Т., II қисм, 2015. – Б. 276-277

Азизов Насиржон Нематиллаевич
Доцент Наманганского государственного университета, к.п.н.
Нишанов - сын Фурката Турсунмамат
магистрант Наманганский государственный университет
nishanovfurqat143@gmail.com

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Аннотация. В данной статье представлены результаты и выводы анализа показателей общей и специальной подготовки борцов греко-римского стиля с целью исследования путей совершенствования технических приемов юных борцов. В исследовании использовались методы анализа и обобщения научно-методической литературы, анкетирования, педагогического наблюдения, педагогического опыта, анализа математической статистики. Результаты, достигнутые экспериментальными группами, показали, что разработанная нами программа технических приемов и методика формирования и применения технических действий являются эффективными.

Ключевые слова: греко-римская, общая и специальная подготовка, технические приемы, физические качества.

Azizov Nasirjon Nematillayevych
Associate Professor of Namangan State University, Ph.D.
Nishanov Furqat Tursunmamat
Graduate student of Namangan State University
nishanovfurqat143@gmail.com

ANALYSIS OF GENERAL AND SPECIAL TRAINING INDICATORS OF GRECO-ROMAN WRESTLERS

Annotation. This article presents the results and conclusions of the analysis of the general and special training indicators of Greco-Roman wrestlers in order to research ways to improve the technical methods of young wrestlers. The research used the methods of analysis and generalization of scientific and methodical literature, questionnaire, pedagogical observation, pedagogical experience, and analysis of mathematical statistics. The results achieved by the experimental groups showed that the program of technical methods developed by us and the methodology of forming and applying technical actions are effective.

Key words: Greco-Roman, general and special training, technical methods, physical qualities.