

**ЭРКИН КУРАШЧИЛАРНИНГ КУЧ ЧИДАМЛИЛИГИНИ  
РИВОЖЛАНТИРИШДА МАХСУС ТРЕНАЖЁРЛАР ВА МАШҚЛАРДАН  
ФОЙДАЛАНИШ МЕТОДИКАСИ**

*Муродов Камолиддин Нуритдинович,  
Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети  
Таэквондо ва спорт фаолияти факултети Спорт менежменти кафедраси  
катта ўқитувчиси педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD).*

*Аннотация. Мазкур мақолада Эркин курашчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантиришида махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш технологиясининг самарадорлиги кўрсатилган.*

*Калит сўзлари: Эркин курашчилар, махсус тренажёрларнинг самарадорлиги, Куч чидамлиликини ривожлантириши.*

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ  
И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У  
БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

*Муродов Камолиддин Нуритдинович,  
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улуғбека  
Факультет Таэквондо и спортивная деятельность” старший преподаватель  
кафедры спортивного менеджмента, доктор философии по педагогике (PhD)*

*Аннотация. В данной статье показана эффективность технологии использования специальных тренажеров и упражнений в развитии силовой выносливости борцов вольного стиля.*

*Ключевые слова: вольные борцы, эффективность специальных тренажеров, развитие силовой выносливости.*

**METHODOLOGY THE USE OF SPECIAL SIMULATORS AND  
EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE IN  
FREESTYLE WRESTLERS**

*Murodov Kamoliddin Nuritdinovich,  
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek Faculty of  
Taekwondo and Sports Activities Senior lecturer of the Department of Sports  
Management, Doctor of Philosophy in Pedagogy (PhD)*

*Abstract. This article shows the effectiveness of the technology of using special simulators and exercises in the development of power endurance in freestyle wrestlers.*

*Key words: freestyle wrestlers, the effectiveness of special simulators, the development of strength endurance.*

Долзарблиги. Спорт курашида юқори ва доимий натижаларга эришиш учун биринчи курашчининг жисмоний тайёргарлик даражаси биринчи рақамли аҳамиятга эга, шу билан бирга унинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш, бунинг остида – инсон ҳаракат имкониятларининг алоҳида томонлари назарда тутилади – куч, тезлик, чидамlilik, эпчиллик, эгилувчанлик. Ушбу изоҳ 30 йил олдин келтирилган эди, ўша даврдан бери тадқиқотчилар тасаввурларида ҳеч қандай тубдан ўзгариш рўй берган эмас. Курашчининг жисмоний тайёргарлиги соғломлаштирувчи жисмоний маданият, ҳамда курашнинг техникаси ва тактикасини ўрганиш билан биргаликда ўтказилади. Шуғулланиш жараёнининг ушбу томонлари уйғунликда мослашади ва бири иккинчисини таъминлайди. Ҳар бир спорт турида ҳаракатланувчи ҳаракатларининг ўзига хос хусусиятлари бор. Улар ушбу спорт турининг мақсадга йўналтирилганлиги, ташқи шартлар

ва мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шунинг учун, аниқ спорт ҳаракати қандай тузилганлиги ва амалга оширишини тушуниб, унинг такомиллаштирилиши ҳақида тўғри қарор қабул қилиш мумкин, шу қаторда жисмоний тайёргарлик воситалари ёрдамида ҳам. Ҳаммага маълумки, жисмоний хусусиятлар табиий тарзда ўзаро боғлиқ; бирини такомиллаштирилиши иккинчисининг намоён бўлишига кўмаклашади. Бирор бир жисмоний хусусиятни курашчи учун этакчи деб ажратиш қийин масала. Аммо спорт курашининг замонавий тенденцияларини инобатга олган ҳолда таъкидлаш мумкинки, ҳозирги вақтда спортчининг куч чидамлигига энг юқори талаблар қўйилапти. Умумий жисмоний тайёргарлик воситалари курашчиларнинг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам берадиган ва унинг учун зарур бўлган махсус сифатларни такомиллаштиришга таъсир этувчи, шунингдек, спортчининг бошқа фаолият турига 47 ўтишига ҳамда ҳаётий муҳим кўникма ва малакаларни эгаллашида асосий восита бўлиб хизмат қиладиган сифатлар комплексини ривожлантиришга қаратилган бўлиши зарур. Курашчилар учун умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини танлашда қуйидаги муҳим қоидаларни ҳисобга олиш зарур: -машқлар курашчи нерв-мускулларининг зўр бера олиш характери ва организмдаги барча системаларнинг иш режимига яқин бўлиши керак. Машқлар махсус сифатларни ривожлантиришга ёрдам бериши лозим. Масалан, яккама-якка кураш элементлари бўлган баъзи бир акробатик машқлар, шериги билан қаршилиқ кўрсатилган ҳолда жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқлар ва ҳоказолар; -машқлар ҳаракат координатсиясини ривожлантириши ҳамда спортчи фаолиятини ўзгарувчан вазиятлардаги хилма-хил ҳаракат атамалари билан бойитиши керак. Масалан спорт ўйинлари: баскетбол, кичрайтирилган майдонда ўйналадиган футбол, гимнастика ва бошқалар; -машқлар спортчининг бошқа ҳаракат ва марказий системаси фаолиятининг тезроқ тикланишига хизмат қилиши керак. Буларга сайрлар, кросслар, походлар, ҳаракатли ўйинлар, бамайлихотир сузиб юриш ва очик ҳавода ўзгача шароитда ўтказиладиган бошқа ўйинлар киради. (А.К.Атоев) Узлуксиз якка курашнинг беш ёки саккиз дақиқаси давомида юқори фаолликни намоёни қилишга интилиб, рақибнинг кучли қаршилигини энгиб, курашчи ўсиб бораётган чарчаш билан турли техник-тактик ҳаракатларни самарали бажариши зарур. Шунинг учун мураббий доимий тарзда курашчининг турли жисмоний хусусиятларини такомиллаштириб бориши зарур. Улар эса курашчига курашнинг мустаҳкам ва самарали техника ва тактикасининг функсионал базасини эгаллаш имконини беради. Шу билан бирга эса тутиш лозимки, ҳаракат имкониятлари – бу хусусиятлар мажмуидир, шунинг учун курашчилар унинг барча таркибий бирликларига эътибор қаратишлари лозим, айниқса, яхши ривожланганларини такомиллаштириб боришга.

Тадқиқот мақсади: Эркин курашчиларнинг махсус машқлар ва тренажёрлар асосида куч чидамлилигини ривожлантириш методикасини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот объекти ва предмети: малакали эркин курашчиларнинг мусобақа ва машғулот фаолияти.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

эркин курашда махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш асосида малакали курашчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантириш механизми ишлаб чиқилди;

малакали эркин курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш жараёнида махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш технологияси тадбиқ этилди;

эркин курашда мусобақа фаолияти ва ўқув машғулот жараёнларини самарадорлигини ошириш бўйича ҳафталик дастурлари ишлаб чиқилди ва тадбиқ этилди;

эркин курашчиларнинг жисмоний сифатлари ривожланганлик даражасини “ЗК” спорт ускунаси ердамида аниқлаш технологияси ишлаб чиқилди;

эркин курашда спортчиларнинг функционал ҳолатини “МИ бенд-5” гаджети асосида назорат тизими тадбиқ этилди;

эркин курашда махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш ҳамда малакали курашчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантириш жараёнида “Super-set ва Crossfit” дан фойдаланиш тизими жорий этилди;

Ушбу мақсадга эришиш учун тадқиқот олдига қуйидаги вазифалари қўйилди:

эркин курашда махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш асосида малакали курашчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантириш асосларини ўрганиш ва аниқлаш;

малакали эркин курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш жараёнида махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш асосида куч чидамлилигини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқиш ва тадбиқ этиш;

эркин курашда мусобақа фаолияти ва ўқув машғулотларини таҳлил этиш асосида малакали эркин курашчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантириш бўйича ҳафталик дастурларни жорий этиш;

махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш асосида малакали курашчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантириш технологиясини самарадорлигини аниқлаш.

тадқиқот олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, пульсометрия, тадқиқотни амалга ошириш бўйича педагогик тажрибалар, тадқиқотни ташкил қилиниши, олинган материалларни қайта ишлаш бўйича математик статистика усулларидан фойдаланилганлиги ҳамда биз томондан ишлаб чиқилган инструментал усул «ЗК» спорт ускунасини ва махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқишдан иборат бўлди.

Тадқиқот ишлари 2019-2021 йиллар давомида уч босқичда ўтказилди.

Биринчи босқичда (2019 йил) махсус илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш асосида спортчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантиришнинг назарий ва амалий хусусиятлари ўрганилди, тадқиқотнинг йўналиши белгиланди. Тадқиқотнинг мавзуси шакллантирилди. Амалга ошириладиган тажрибаларга мувофиқ усуллар танланди, ишчи фараз шакллантирилди. Тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари белгиланди, дастлабки материаллар тўпланди. Курашчиларнинг мусобақа фаолиятини тезкор таҳлил ва назорат қилиш услубияти танланди.

Эркин курашчиларнинг куч чидамлилиги қобилиятларини ривожлантиришга мўлжалланган «ЗК» спорт ускунаси ҳамда шу мақсадда кураш гиламида қўлланиладиган эркин курашчиларнинг махсус машқлари мажмуалари, шу билан биргаликда уларни амалиётга жорий қилиш орқали тайёргарлик босқичини мақсадли такомиллаштириш дастури ишлаб чиқилди.

Иккинчи босқичда (2019-2021 ўқув йили) биз томондан ишлаб чиқилган эркин курашда махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш асосида курашчиларнинг куч чидамлилиги қобилиятлари ривожлантириш технологиясини тажриба-синовларда қўллаш орқали эркин курашчиларнинг мусобақа фаолиятини ишончли кўрсаткичлари даражаси, жисмоний тайёргарлиги даражаси аниқланди. Махсус ишлаб чиқилган «ЗК» спорт ускунаси ва махсус машқлар мажмуасининг самарадорлигини аниқлаш бўйича ўтказилган педагогик тажрибалар батафсил ёритилган.

Учинчи босқичда (2020-2021 ўқув йили) тажриба ва назорат гуруҳларига 12 нафардан шуғулланиш тажрибаси 5 йилдан кам бўлмаган эркин курашчилар жалб қилинди. Эркин курашчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантириш самарадорлигига йўналтирилган махсус ишлаб чиқилган

«ЗК» спорт ускунасини ва кураш гиламида бажариладиган махсус машқлар мажмуасининг таъсири педагогик тажрибаларда аниқланди. Спортчиларда куч чидамлилигини ривожлантиришга йўналтирилган ўқув машғулоти юктамалари оптималлаштирилди. Бу мақсадда ишлаб чиқилган технологиянинг самарадорлиги тажриба-синовларда ўз аксини топди. Республика олимпия захиралари коллежи ҳамда Бектемир туманидаги 1-сонли болалар-ўсмирлар спорт мактаби базасида спортчиларнинг куч чидамлилиги даражаси аниқланди ва назорат тестлари ёрдамида технология самардорлиги асослаб берилди. Тадқиқот давомида олинган натижалар математик-статистика усуллари ёрдамида ҳисоблаб, таҳлил қилинди, диссертация иши шакллантирилиб, расмийлаштирилди.

Эркин курашчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантириш самардорлигига йўналтирилган махсус машқлар мажмуаси ва «ЗК» спорт ускуналари ишлаб чиқилган, Республика ва халқаро турнирларга тайёргарлик босқичидаги малакали эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оптималлаштирилган дастурлар ва педагогик тажриба-синовларда қўлланган назорат тестлари самардорлиги, малакали спортчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантиришга қаратилган омилларни аниқлаш мақсадида тажрибали тренерлар ва спортчилар ўртасида ўтказилган анкета сўровномалари ва тадқиқот юзасидан таҳлилий материаллар ёритилган.

Халқаро ва Республика мусобақаларида эркин курашчиларнинг куч чидамлилиги даражасини аниқлашга йўналтирилган таҳлил асосида эркин курашда махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш асосида курашчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантириш технологияси ишлаб чиқилган.

1-жадвал

| Кўрсаткичлар  | Юқори суръатда ўтказилган беллашув вақти |              |               | Толиқиш аломатлари бошланиш вақти (Ю.С.Палатурия бўйича) |              |               | Фарқи        |
|---|--|--------------|---------------|--|--------------|---------------|--------------|
|   | $\bar{x}$                                | $\bar{b}$    | V%            | $\bar{x}$  | $\bar{b}$    | V%            |              |
| Халқаро мусобақаларда таҳлил этилган беллашувлар сони (n=207)     | 10,48                                    | 1,33         | 12,69         | 8,1  | 1,41         | 17,41         | 2,38         |
| Республика мусобақаларида таҳлил этилган беллашувлар сони (n=215) | 6,51                                     | 2,51         | 38,56         | 3,51   | 2,57         | 73,22         | 3,00         |
| <b>Фарқи</b>  | <b>3,97</b>                              | <b>-1,18</b> | <b>-25,87</b> | <b>4,59</b>  | <b>-1,16</b> | <b>-55,81</b> | <b>-0,62</b> |

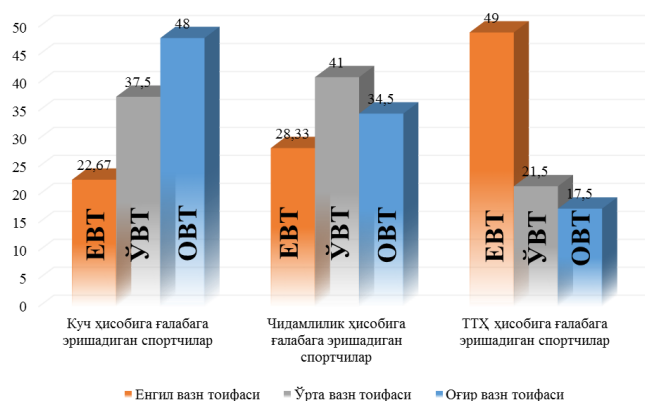
Жумладан, халқаро мусобақаларда таҳлил этилган беллашувларда (n=200) спортчилар томонидан юқори суратда ўтказилган беллашув вақти ўртача 10,48 минутни ташкил этди. Спортчиларнинг толиқиш аломатлари ўртача 8,1 минутда бошланган. Шунингдек, Республика мусобақаларида таҳлил этилган беллашувларда (n=200) спортчилар томонидан юқори суратда ўтказилган беллашув вақти ўртача 6,51 минутни ташкил этди. Спортчиларнинг толиқиш аломатлари ўртача 3,51 минутда бошланган.

Мазкур таҳлилий маълумотларга кўра халқаро мусобақаларда таҳлил этилган беллашувларда спортчилар томонидан юқори суратда ўтказилган беллашувларда толиқиш аломатлари талаб даражасида эканлиги аниқланди. Шунингдек, Республика мусобақаларида таҳлил этилган беллашувларда спортчилар томонидан юқори суратда ўтказилган беллашувларда толиқиш аломатлари талаб даражасида эмаслиги аниқланди.

Халқаро ва Республика мусобақаларида спортчиларнинг толиқиш кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили ва олинган кўрсаткичлар фарқлари кўйидагилардан иборат бўлди:

1. Халқаро мусобақаларда таҳлил этилган беллашувларда спортчилар томонидан юқори суратда ўтказилган беллашувларда толиқиш аломатлари талаб даражасида эканлиги аниқланди ва ўртача 2,38 минутни ташкил этди.

2. Республика мусобақаларда таҳлил этилган беллашувларда спортчилар томонидан юқори суратда ўтказилган беллашувларда толиқиш аломатлари талаб даражасида эканлиги аниқланди ва ўртача 3,00 минутни ташкил этди.



1. Диаграммада эркин кураш беллашувларида курашиш услубларининг қиёсий таҳлили

Халқаро ва Республика мусобақада 400 та беллашувларида курашчилар томонидан кўйидагича: А) Куч ишлатиш асносида курашадиган спортчилар (енгил вазн тоифалари 22,67%; ўртача вазн тоифалари 37,50%; оғир вазн тоифалари 48,00%) аниқланди; Б) Чидамлилиқни намоён қилиш асносида курашадиган спортчилар (енгил вазн тоифалари 28,33%; ўртача вазн тоифалари 41,00%; оғир вазн тоифалари 34,50%) аниқланди;

В) Техник-тактик ҳаракатлар асносида курашадиган спортчилар (енгил вазн тоифалари 49,00%; ўртача вазн тоифалари 21,50%; оғир вазн тоифалари 17,50%) аниқланди.

| №  | Назорат машқлари   | ТГ          |      |       | НГ          |      |       | $t_{\text{cr}}$ | P      |
|----|--|-------------|------|-------|-------------|------|-------|-----------------|--------|
|    |  | $\bar{X}_1$ | s    | V%    | $\bar{X}_2$ | s    | V%    |                 |        |
| 1  | Шерикни белидан тесқари ушлаб партердан кўтариш (маротаба) | 10,99       | 1,34 | 12,19 | 11,07       | 1,33 | 12,01 | 0,14            | P>0,05 |
| 2  | Шерикни белидан ушлаб ўнг ва чап томонга эгилиш (маротаба) | 10,55       | 1,32 | 12,51 | 10,66       | 1,29 | 12,10 | 0,19            | P>0,05 |
| 3  | Кўприк ҳолатида чап томонга айлана югуришлар (маротаба)    | 19,95       | 2,75 | 13,78 | 20,07       | 2,64 | 13,15 | 0,10            | P>0,05 |
| 4  | Кўприк ҳолатида ўнг томонга айлана югуришлар (маротаба)    | 20,99       | 2,77 | 13,20 | 21,11       | 2,69 | 12,74 | 0,10            | P>0,05 |
| 5  | Кўприк ҳолатида хатлаб ўтишлар (маротаба)                  | 14,99       | 2,01 | 13,41 | 15,09       | 1,99 | 13,19 | 0,11            | P>0,05 |
| 6  | Асосий ҳолатдан кўприк ҳолатига ўтишлар (маротаба)         | 31,88       | 4,19 | 13,14 | 32,06       | 4,01 | 12,51 | 0,10            | P>0,05 |
| 7  | Шерикни елкага миндириб олдинга эгилишлар (маротаба)       | 6,13        | 0,75 | 12,23 | 6,18        | 0,67 | 10,84 | 0,16            | P>0,05 |
| 8  | Белдан ошириб ташлаш (маротаба)                            | 27,33       | 3,48 | 12,73 | 27,49       | 3,55 | 12,91 | 0,10            | P>0,05 |
| 9  | Шерик билан ўтириб туриш (маротаба)                        | 7,35        | 1,01 | 13,74 | 7,43        | 0,99 | 13,32 | 0,18            | P>0,05 |
| 10 | Шерикни белидан ушлаб олдинга эгилишлар (маротаба)         | 8,06        | 0,91 | 11,29 | 8,11        | 0,89 | 10,97 | 0,13            | P>0,05 |

2-жадвал

Педагогик тажриба ва назорат гуруҳи курашчиларининг махсус машқлар бўйича олинган куч кўрсаткичлари ( $n=24$ )

2-жадвалда педагогик тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳи курашчиларининг махсус машқларидан олинган куч кўрсаткичлари келтирилган. Унда иккита (тажриба ва назорат) гуруҳ қатнашиб, бу гуруҳларнинг таркибига спорт усталари, спорт усталигига номзод бўлган курашчилар кирган.

Тажриба бошида уларнинг кўрсаткичлари орасидаги тафовут деярли фарқланмади. ( $P>0,05$ ). Масалан: Рақибни белидан ушлаб айлантириш машқида тажриба гуруҳида 10,99 кўрсаткич қайд этилган бўлса, назорат гуруҳида 11,07 натижа қайд этилди. Ўзаро кўрсаткичлар натижалари бир-бирига яқинлигини кўриш мумкин. Қолган бошқа барча машқларда ҳам тажриба ва назорат гуруҳи иштирокчилари кўрсаткичларида тафовут деярли сезилмаганлигини кузатиш мумкин. Педагогик тажриба якунида қайд этилган кўрсаткичлар қуйида 6-жадвалда келтирилган.

#### ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-услубий адабиётларни таҳлилий ўрганиш асосида, ҳозирги кунда малакали эркин курашчиларнинг тайёргарлик босқичида замонавий технологиялар асосида куч чидамлилик қобилиятларини ривожлантириш ва куч чидамлилик қобилиятлари самарадорлигини ошириш бўйича асосланган илмий изланишлар етарли эмаслиги аниқланди.

2. Эркин кураш спорт турида спортчиларнинг куч чидамлилик қобилиятларини ривожлантириш ва куч чидамлилик қобилиятлари самарадорлигини оширишга мўлжалланган «ЗК» спорт ускунаси ишлаб чиқилди («Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ҳузуридаги Интеллектуал мулк агентлиги қошидаги Интеллектуал мулк консультатив маркази» давлат унитар корхонасининг 2021 йил 6 августдаги 003727-рақамли гувоҳномаси). Натижада эркин курашчиларнинг куч чидамлилик қобилиятлари ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражаси 15%га яхшиланган;

3. Эркин курашчиларнинг тадқиқот якунида жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўсишининг қиёсий таҳлили бўйича ТГ ва НГ кўрсаткичларининг ўртача арифметик статистик ишончли ўсиши ( $P<0,05$ ).

(10 кўрсаткичдан 8 тасида ишончли) кузатилди.

4. Эркин курашчиларнинг куч чидамлилик қобилиятларини ривожлантириш ва самарадорлигини оширишга йўналтирилган «ЗК» спорт ускунасида ва кураш гиламида бажариладиган махсус машқлар мажмуалари ишлаб чиқилди. Натижада эркин курашчиларнинг куч чидамлилик қобилиятларини ривожланиш даражаси 16%га яхшиланган;

5. Малакали эркин курашчиларнинг махсус «ЗК» спорт ускунасини эркин курашчиларнинг куч чидамлилик қобилиятларини ривожлантириш самарадорлигига ижобий таъсири аниқланди. Тадқиқот якунида ТГ ва НГ куч чидамлилик қобилиятлари кўрсаткичларида, жумладан 8 та кўрсаткичда ишончлик даражасини кўрсатди ( $P<0,05$ ).

6. Тадқиқот якунида ТГ ва НГ фаолияти кўрсаткичларида, жумладан тажриба гуруҳи спортчиларнинг куч чидамлилик қобилиятлари ривожлантиришга доир фойдаланилган махсус тренажерлар ва машқлар мажмуаси ўз самарадорлигини ишончли даражада ( $P<0,05$ ) ўсганлиги кўзатилди ҳамда таклиф этилган технологиянинг самарадорлиги ижобий таъсирини кўрсатди.

7. Курашчиларнинг турган ҳолатда кўл кучининг самарадорлиги 6,48%, кураш давомида курашчиларнинг ўтирган ҳолатда кўл кучининг самарадорлиги 2,28%, курашчиларнинг тепадан тортиш тенажоридида бел кучининг самарадорлиги 3,64% кўрсаткичларида яхшиланиш динамикаси аниқланди.

8. Малакали эркин курашчиларнинг куч чидамлилик қобилиятларини ривожлантириш самарадорлигини оширишга йўналтирилган технология



мусобақа фаолиятида ютукларни белгилайдиган восита сифатида ўз исботини топди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004.

Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности / дис. канд. пед. наук. / 2009.

Холмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годового цикла: Автореф. дис. д-ра пед. наук.- Тошкент-2009.-

С 16-17.

Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годовом цикле / дис. канд. пед. наук. 2009.- ст 31-36.

Баязитов К.Ф. Повышение спортивно педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Типография УзГИФК. Ташкент, 2011. – ст.86-96.

Арслонов Қ.П Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси Б. 46-55