

SPORT KURASHIDA SPORTCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI ANIQLASH TEXNALOGIYASI

*Adilov Sarvar Qaxramonovich,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri,
p.f.b.f.d (PhD) dotsent*

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini maxsus «ZK» sport uskunasini orqali aniqlash, sport kurashlari mashg'ulot jarayoni taxlil qilishda maxsus trenajorlar yordamida kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish samaradorligi ko'rsatilgan.

Kalit so'zlari: Maxsus sport kiyimlari, maxsus yordamchi mashqlar, maxsus rivojlantiruvchi mashqlar, Trenajorlar, Jismoniy mashqlar, Haftalik dasturlar, kuch, chidamlilik

ТЕХНОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

*Адиллов Сарвар Кахрамонович,
Государственный университет физического воспитания и спорта Узбекистана
д.ф.н.п (PhD) доцент Заведующий кафедрой теории и методологии международной борьбы.*

Аннотация. В данной статье показана эффективность определения уровня физической подготовленности борцов с помощью специального спортивного инвентаря, развития силовых и выносливых качеств с помощью специальных тренажеров при анализе тренировочного процесса спортивной борьбы.

Ключевые слова: Специальная спортивная одежда, специальные вспомогательные упражнения, специальные развивающие упражнения, тренажеры, физические упражнения, недельные программы, сила, выносливость

TECHNOLOGY FOR DETERMINING THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES IN SPORTS WRESTLING

*Adilov Sarvar Kahramonovich,
State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan
Doctor of Philology (PhD), Associate Professor Head of the Department of Theory and Methodology of International Struggle.*

Annotation. This article shows the effectiveness of determining the level of physical fitness of wrestlers through special sports equipment, developing strength and endurance qualities with the help of special trainers in the analysis of the training process of sports wrestling.

Key words: Special sportswear, special auxiliary exercises, special developmental exercises, trainers, physical exercises, weekly programs, strength, endurance.

KIRISH. Dunyoda Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon chempionatlari va boshqa xalqaro musobaqalarda sovrinli o'rinlar uchun raqobat sezilarli darajada kuchaymoqda. Sport kurashi bo'yicha ishtirokchi davlatlar va sportchilar orasidagi kuchli raqobat sababli faol rivojlanib, ishtirokchi davlatlar orasida tobora ommalashib bormoqda. Jahon sport kurashlarida raqobatning kuchayishi ushbu sport turlarida musoboqa faoliyati ko'rsatgichlarini tezkor taxlil qilish va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish samaradorligini oshirish yo'llarini izlab topish talabini qo'ymoqda. Jahonning yetakchi mamlakatlarida sport kurashlari bo'yicha sportchilar tomonidan ko'rsatilayotgan yuqori sport natijalarining o'sib borishida asosiy omillardan biri sifatida tayyorgarlik strategiyasini ishlab chiqish va uni tizimli boshqarishga qaratilmoqda.

Jahon sport amaliyotida progressiv uslublari, texnologiyalar va innovatsiyalar xalqaro maydonda sport yutuqlarini yuksaltirishga ta'sir etuvchi asosiy omillarga aylanmoqda. Sport kurashi amaliyotiga zamonaviy uslublarni joriy etish amalga oshirilayotgan ishlar samaradorligini oshirishga va sportchilarning xalqaro musobaqalarda sport natijalarini oshirishga yordam beradi, bu esa kurashchilarning jismoniy imkoniyatlarini va texnik-taktik mahoratini oshirishda yangi uslub va texnologiyalardan foydalanish muhimligini ko'rsatadi. Sport sohasidagi eng yangi texnologiyalar, jumladan, sport kurashi musobaqalarida muvaffaqiyatli chiqishning asosiy omili bo'lgan kuch chidamliligi, koordinatsiya aniqligi va texnik-taktik harakatlarni bajarish tezligini oshirishning samarali usullarini topish imkonini beradi. Biroq, malakali kurashchilarda maxsus uskunalari orqali, jismoniy tayyorgarligi samaradorligini aniqlash yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borish olimlar nazaridan birozgina chetda qolganini uchratishimiz mumkin bu esa tadqiqotimizni dolzarblig belgilab beradi.

Yurtimizda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish, ko'p yillik tayyorgarligida iqtidorli sportchilarni saralab olish va ular uchun zarur sharoitlar yaratish, milliy terma jamoaga zaxira sportchilarni yetkazib berish hamda ularni xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida tizimli ishlar amalga oshirilishidek aniq maqsadli siyosat olib borilayotgani tufayli, ushbu sohani yanada rivojlantirish masalalariga ko'proq e'tibor berilayotganligi yaqqol ko'rinmoqda.

Barchaga ma'lumki, jismoniy xususiyatlar tabiiy tarzda o'zaro bog'liq; birini takomillashtirilishi ikkinchisining namoyon bo'lishiga ko'maklashadi. Biror bir jismoniy xususiyatni kurashchi uchun etakchi deb ajratish qiyin masala. Ammo sport kurashining zamonaviy tendensiyalarini inobatga olgan holda ta'kidlash mumkinki, hozirgi vaqtda sportchining kuch chidamliligiga eng yuqori talablar qo'yilyapti.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari kurashchilarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradigan va uning uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlarni takomillashtirishga ta'sir etuvchi, shuningdek, sportchining boshqa faoliyat turiga o'tishiga hamda hayotiy muhim ko'nikma va malakalarni egallashida asosiy vosita bo'lib xizmat qiladigan sifatlar kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi zarur. Sport kurashida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish zarur: -mashqlar kurashchi nerv-muskullarining zo'r bera olish xarakteriga va organizmdagi barcha sistemalarning ish rejimiga yaqin bo'lishi kerak.

Mashqlar maxsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim. Masalan, yakkama-yakka kurash elementlari bo'lgan ba'zi bir akrobatik mashqlar, sherigi bilan qarshilik ko'rsatilgan holda juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlar va hokazolar; -mashqlar harakat koordinatsiyasini rivojlantirishi hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchan vaziyatlardagi xilma-xil harakat atamalari bilan boyitishi kerak. Uzlüksiz yakka kurashning besh yoki sakkiz daqiqasi davomida yuqori faollikni namoyish qilishga intilib, raqibning kuchli qarshiligini engib, kurashchi o'sib borayotgan charchash bilan turli texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishi zarur.

Shuning uchun murabbiy doimiy tarzda kurashchining turli jismoniy xususiyatlarini takomillashtirib borishi zarur. Ular esa kurashchiga kurashning mustahkam va samarali texnika va taktikasining funktsional bazasini egallash imkonini beradi. Shu bilan birga esda tutish lozimki, harakat imkoniyatlari – bu xususiyatlar majmuidir, shuning uchun kurashchilar uning barcha tarkibiy birliklariga e'tibor qaratishlari lozim, ayniqsa, yaxshi rivojlanganlarini takomillashtirib borishga.

Tadqiqotning maqsadi: Sport kurashida maxsus mashqlar va trenajyorlar asosida kuch chidamliligini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun tadqiqot oldiga quyidagi Vazifalari qo'yildi:

Kurashchilarda maxsus trenajyorlar va mashqlardan foydalanish asosida malakali kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish asoslarini o'rganish va aniqlash;

Sport kurashida jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish jarayonida maxsus trenajyorlar va mashqlardan foydalanish asosida kuch chidamliligini rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish va tadbiq etish;

Sport kurashida musobaqa faoliyati va o'quv mashg'ulotlarini tahlil etish asosida malakali erkin kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish bo'yicha haftalik dasturlarni joriy etish;

maxsus trenajyorlar va mashqlardan foydalanish asosida malakali kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish metodikasini samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. 2022-2023 o'quv yilida O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talaba sportchilari mashg'ulot jarayonlarida olib borildi.

Maxsus pedagogik tajriba uchun malakali erkin kurashchilar tanlab olindi va har bir jamoadan 16 tadan tajriba guruhiga va 16 tadan nazorat guruhga ajratildi.

Tadqiqot jarayonida klassik mashqlarni bajarishda yo'l qo'yiladigan kamchiliklarni bartaraf qilish hamda mashqlarni bajarish texnikasini bexato o'zlashtirish uchun sport uskunasi bajariladigan mashqlari texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar orqali mashg'ulot yuklamalari rejalashtirildi. Biz tomonimizdan maxsus sport uskunasi bajariladigan mashqlari texnikasini to'g'ri o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan maxsus yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlar guruhlari ishlab chiqildi.

Kurashchilarning mashg'ulotlarini ZK sport uskunasi tashkil etish jarayonida murabbiy pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlar natijalarini tahlil qilish yo'li bilan talabalarning jismoniy tayyorgarligi haqida kerakli ma'lumot oladi. Sport kurashida jismoniy sifatlarni aniqlashdan iborat bo'lsa, keyinchalik bundan yana ham muhim vazifa qo'yiladi: mashg'ulotlarning metodlari va vositalaridan foydalangan holda kurashchilarni viloyat, respublika, mamlakat terma jamoalariga tayyorlashga kirishiladi.

Kurashchilar uchun kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan «ZK» sport uskunasi qo'llash mashqlar majmuasi kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirishga mo'ljallangan. «ZK» sport uskunasi o'ziga xos xususiyati shundaki, mashqlar birgalikda va uzluksiz, birin-ketin, mashqlar soniga qarab, uzulishlarsiz yoki qisqa dam olish oralig'ida amalga oshiriladi.

Mashg'ulotning umumiy vaqti 2 soat bo'lib, umumiy mashqlar soni 16 tani tashkil etadi. Avvalambor,

chigil yozdi mashqlari 15 daqiqa bajarilgandan so'ng, mashqlarni rasmda keltirilgan sonlarga qarab har haftada takrorlash soni va vazn og'irligini ko'paytirib boriladi. Har bir mashq oralig'idagi dam olish vaqti 3 daqiqani, har bir bajarishlar oralig'idagi dam olish vaqti esa 2 daqiqani tashkil etadi. Masalan, erkin kurashchilarning kuch-chidamliligini rivojlantirish uchun mashqlar kompleksida quyidagi mashqlar keltirilgan:

I-Qo'ning tirsak qismida uskuna yordamida bukish (Tik turgan holatda), II-Raqibni belidan ushlab ko'tarish.

I-Qo'ning tirsak qismida uskuna yordamida bukish (o'rindiqa o'tirgan holatda), II-Raqibni beli va qo'lidan ushlab ko'tarish.

I-Yuqoridan qo'llar bilan tortib yelka qismida bukish, II-Ko'prik holatida chap va o'ng tomonga aylana yugurishlar.

I-Old tomondan qo'llar bilan tortib yelka qismida bukish,

II-Asosiy holatdan ko'prik holatiga o'tishlar.

I-Pastdan qo'llar bilan tortish, II-Ko'prik holatida depsinib o'tishlar.

I-Oyoqning tizza qismida bukish, II-Raqibni yelkaga mindirib o'tirib turish.

I-Gavdani oldinga ko'tarib bel qismida bukish, II-Raqib bilan ko'prik holatida kurashchilar maxsus mashqini bajarish.

I-Yelkalardan oshirib tashlash, II-Raqibni qo'lga ko'tarib o'tirib turish.

Sportchilarda kuch-chidamliligini rivojlantirish uchun trenajyorlardan foydalanish natijalarining qiyosiy tahlili natijasida ishtirok etgan kurashchilar, har birlari malakali sportchilar. Tayyorgarlik davrining umum tayyorgarlik bosqichida haftalik mikro-davr quyidagicha rejalashtirilgan.

Mikro-davr 6-kuning to'rttasidan texnik-taktik mashqlar qo'llangan.

Bunda 1- va 6- kundagi mashg'ulotda oddiy murakkablikdagi mashqlardan foydalanilgan. 2- va 5-kunlari kuchni rivojlantirishga mo'ljallangan o'ziga xos bo'lmagan mashqlar qo'llanilgan. 6 kunlik mashg'ulotdan ikkinchisi katta yuklamali, uchinchisi o'rtacha va birinchisi kichik yuklamali bo'lgan. Uslubiy ko'rsatmalar tavsiyaga asosan maxsus tayyorgarlik bosqichi yanvar boshidan taqvim musobaqalari boshlanishining birinchi kuniga qadar davom etadi. Haftalik mikro-davrlar quyidagi o'rtacha tartib va mazmunga asoslangan mashg'ulotlardan iborat edi.

Yana o'ziga xos mashqlar mikro-davrning 5-kunidan to'rttasida qo'llanilgan. Ulardan tezkorlik sifatleri rivojlantirishga qaratilgan. O'ziga xos bo'lmagan mashqlar haftalik mikro-davrning birinchi va uchinchi kunlari amalga oshirilgan. E'tiborli tomoni shundaki, mashqlarning katta qismi oddiy va o'rtacha koordinatsion murakkablikka ega bo'lgan. Bu mashqlarning ko'pchiligi kurashchilar musobaqa harakatlariga sharoitiga yaqinlashtirilgan texnik-taktik harakatlarni yechishda yuqori aniqlikni talab qilmaydi.

Bir haftalik mikro-davrlarda maxsus yuklamalarning turli variantlari, ularning eng yuqori bosqichda jadallashuvining oshib borishi bilan ta'riflanadi. Musobaqalar davrida o'zaro o'yinlar orasidagi tanaffuslardagi mashg'ulotlarning haftalik rejasining tuziladi.

Maxsus tayyorgarlikning bu bosqichida kurashchilarning asosiy maxsus harakatlari sifati rivojlanish darajasini oshirishga yo'naltirilgan texnik-taktik mashqlarning ustuvorligi hisoblanadi.

Haftalik mikro-davrlarda kuchni rivojlantirish uchun qo'llanilgan mashqlarning tahlil natijalari quyidagilarni ko'rsatadi:

- kurashchilarning o'quv mashg'ulotlari davomida bir vaqtning o'zida ham kuchni o'stirish, ham texnik-taktik mahoratni takomillashtiradigan mashqlardan yetarli miqdorda foydalanilmayapti. Qo'llanilayotgan mashqlar zamonaviy kurash talablariga to'laqonli javob bermaydi: bular vaqt tanqisligi vaqtida va borliqda o'tkaziladigan musobaqa, raqib tomonidan qarshilik ko'rsatish, harakat vazifalarining murakkabligi;

- kurash jarayonida olib borilgan pedagogik kuzatishlar kurashchilarning ekstremal kurash vaziyatida texnik-taktik harakatlar yechimini topishda katta foiz samarasizlikka yo'l qo'yayotganliklarini tasdiqladi.

Adabiyotlar tahlili natijasida ko'rsatilishicha vazifaning to'g'ri yechimi ma'lum miqdorda vaziyatni tez baholash, to'xtovsiz o'zgaruvchan vaziyatni tahlil qilish qobiliyati, unga mos ravishda o'z harakatlarini qayta qurish hamda texnik usullarni aniq bajarish bilan bog'liq.

Yuqorilardan kelib chiqib, kurashchilardan kuchni turli darajada namoyon qilishni talab etadigan mashqlar to'plamini ishlab chiqishga urinishlar bo'ldi.

Biz trenajyorlardan foydalanish va nazarda to'tgan holatda esa natijalar hech bo'lmaganda kuchni rivojlantirish orqali yuzaga keladi. Asosiy tarkib kurashchilarning test natijalari o'sishini taqqoslash:

Bu bu nazorat mashqini bajarishda kurashchilarga dastlab o'rgatish, keyin esa trenajyorlardan foydalanish taklif qilindi.

Murakkab harakatlardagi katta o'sish bir tomondan murakkab bo'lgan harakatlarda kuchning yaxshi darajada ko'tarilganligi, ikkinchi tomondan uni rivojlantirish uchun biz tomonimizdan taklif etilgan, mashg'ulotlarda kuch sifatini rivojlantirish uchun trenajyorlardan foydalanish va mashqlar natijasi ekanligini ko'rsatdi. Statistik ma'lumotlarda esa bu natija uncha katta bo'lmagan holda ko'rsatilgan, u ham hammada

emas. Ko'pchilik mutaxassislarning fikricha, kuch belgilari ko'p hollarda namoyon bo'ladi.

1-jadval

Pedagogik tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining "ZK" sport uskunasi chidamlilik sifati ko'rsatkichlari (n=32)

№	Nazorat mashqlari	Assimetriya	Mod yel	TG (n=16)			NG (n=16)			t	P
				\bar{X}_1	σ	V%	\bar{X}_2	σ	V%		
1	Ko'lining tirsak kismida uskuna yordamida bukish (kg) (tik turib)	<i>O'ng</i>	45	40,58	4,15	10,23	36,77	3,81	10,36	2,24	<0,05
		<i>Chap</i>	45	37,99	3,99	10,50	34,41	3,62	10,52	2,20	<0,05
2	Qo'lining tirsak qismida uskuna yordamida bukish (kg) (o'tirib)	<i>O'ng</i>	40	35,99	3,95	10,98	32,44	3,59	11,07	2,20	<0,05
		<i>Chap</i>	40	32,56	3,61	11,09	29,21	3,29	11,26	2,27	<0,05
3	Yuqoridan qo'llar bilan tortib yelka qismida bukish (kg)	<i>Ikki ko'l bilan keng ushlab</i>	130	110,91	12,21	11,01	99,55	11,11	11,16	2,28	<0,05
4	Old tomondan qo'llar bilan tortib, yelka qismida bukish (kg)	<i>Ikki ko'l bilan tor ushlab</i>	130	108,87	11,81	10,85	97,64	11,79	12,07	2,23	<0,05
5	Sport uskunasi dastagini aylantirish (kg)	<i>Ikki ko'lni o'ziga karatib ushlab</i>	130	107,92	11,71	10,85	96,81	11,01	11,37	2,29	<0,05
6	Pastdan ko'llar bilan tortish (kg)	<i>Ikki ko'l bilan</i>	130	102,76	12,77	12,43	99,67	11,41	11,45	0,59	>0,05
7	Oyokni tizza kismida bukish (kg)	<i>Ikki oyoq bilan</i>	100	76,88	7,92	10,30	74,79	7,89	10,55	0,62	>0,05
8	Gavdani oldinga ko'tarib bel qismida bukish (kg)	<i>Ikki ko'l bilan</i>	30	11,51	1,51	13,12	11,23	1,22	10,86	0,47	>0,05

Tajriba va nazorat guruhiga sinalluvchilarni test natijalariga ko'ra o'tkazildi. Tajriba yakunida ularning ko'rsatkichlari orasidagi tafovut 7 ta ko'rsatkichda farqlanadi ($P < 0,05$). Jadvaldagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, tadqiqot oxiridagi natijalar:

O'ng qo'lining tirsak qismini uskuna yordamida bukish (tik turgan holatda) tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda TGda 32,34 va NGda esa 33,08 tashkil etdi. Tadqiqot yakunida bu ko'rsatkichlar mos ravishda TGda 40,58 va NGda 36,77 tashkil qildi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

Chap qo'lining tirsak qismida uskuna yordamida bukish (tik turgan holatda) mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda TGda 29,95 va NGda 30,99 iborat bo'ldi. Tadqiqot yakunida bu ko'rsatkichlar mos ravishda TGda 37,99 va NGda 34,41 tashkil qildi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

Tajriba guruhini (TG) 16 kishi tashkil etdi. Nazorat guruhi (NG) ham 16 nafar ishtirokchidan iborat bo'ldi. TGda mashg'ulotlar bellashuv olib borishning individual uslubidan kelib chiqib, aniq ifodalangan o'ziga xos yo'nalishi bilan ajralib turdi. Mashg'ulotning vosita va usullari har bir vazn toifasining yetakchi omillariga ko'ra tanlanganligida aks etdi. NGda mashg'ulotlar an'anaviy dastur bo'yicha o'tkazildi.

XULOSALAR

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahliliy o'rganish asosida, hozirgi kunda malakali erkin kurashchilarning tayyorgarlik bosqichida zamonaviy texnologiyalar asosida kuch chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirish va kuch chidamlilik qobiliyatlari samaradorligini oshirish bo'yicha asoslangan ilmiy izlanishlar yetarli emasligi aniqlandi.

2. Erkin kurash sport turida sportchilarning kuch chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirish va kuch chidamlilik qobiliyatlari samaradorligini oshirishga mo'ljallangan «ZK» sport uskunasi ishlab chiqildi («O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi huzuridagi Intellektual mulk agentligi qoshidagi Intellektual mulk konsultativ markazi» davlat unitar korxonasi 2021 yil 6 avgustdagi 003727-raqamli guvohnomasi).

Natijada erkin kurashchilarning kuch chidamlilik qobiliyatlari rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasi 15%ga yaxshilangan;

3. Erkin kurashchilarning tadqiqot yakunida jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini o'sishining qiyosiy tahlili bo'yicha TG va NG ko'rsatkichlarining o'rta arifmetik statistik ishonchli o'sishi ($P < 0,05$).

(10 kursatkichdan 8 tasida ishonchli) kuzatildi.

4. Erkin kurashchilarning kuch chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirish va samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan «ZK» sport uskunasi va kurash gilamida bajariladigan maxsus mashqlar majmualari ishlab chiqildi. Natijada erkin kurashchilarning kuch chidamlilik qobiliyatlarini rivojlanish darajasi 16%ga yaxshilangan;

5. Malakali erkin kurashchilarning maxsus «ZK» sport uskunasi erkin kurashchilarning kuch chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligiga ijobiy ta'siri aniqlandi. Tadqiqot yakunida TG va NG kuch chidamlilik qobiliyatlari ko'rsatkichlarida, jumladan 8 ta ko'rsatkichda ishonchlik darajasini ko'rsatdi ($P < 0,05$).

6. Tadqiqot yakunida TG va NG faoliyati ko'rsatkichlarida, jumladan tajriba guruhi sportchilarning kuch chidamlilik qobiliyatlari rivojlantirishga doir foydalanilgan maxsus trenajerlar va mashqlar majmuasi o'z samaradorligini ishonchli darajada ($P < 0,05$) o'sganligi ko'z atildi hamda taklif etilgan texnologiyaning samaradorligi ijobiy ta'sirini ko'rsatdi.

7. Kurashchilarning turgan xolatda qo'l kuchining samaradorligi 6,48%, kurash davomida kurashchilarning o'tirgan xolatda ko'l kuchining samaradorligi 2,28%, kurashchilarning tepadan tortish tenajorida bel kuchining samaradorligi 3,64% kursatkichlarida yaxshilanish dinamikasi aniklandi.

8. Malakali erkin kurashchilarning kuch chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan texnologiya musobaqa faoliyatida yutuqlarni belgilaydigan vosita sifatida o'z isbotini topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karelin A.A. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. - 479 с.
2. Kerimov F.A. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: O'z dji, 2001. - 286 с.
3. Abdiyev A.N. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004.
4. Madkarimov R.M. Ommaviy razryadli og'ir atletikachilar mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining optimal nisbatlari samaradorligini aniqlash // FAN – SPORTGA ilmiy-nazariy jurnali. T., 2020. -№2. - B. 34-38.
5. Bakiyev Z.A. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности / дис. канд. пед. наук. / 2009.
6. Holmuxammedov R.D. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: Автореф. дис. д-ра пед. наук.- Toshkent-2009.- С 16-17.
7. Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле / дис. канд. пед. наук. 2009.- ст 31-36.
8. Adilov S. Q., Anarbayev T. R., Qayumov X. M. O. G. L. SPORT KURASHLARIDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN AYLANMA MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI // Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 5. – С. 846-851.
9. Adilov S. Q. et al. Erkin kurashchilarini mashg'ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o'rganish //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 1717-1722.
10. Adilov S. Q., Anarbayev T. R., Qayumov X. M. O. G. L. SPORT KURASHLARIDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN AYLANMA MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI // Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 5. – С. 846-851.
11. Adilov S. Q. Importance of Developing Technical-Tactical Preparing and Improving Coordination Skills Freestyle Wrestlers (based on Questionnaire Results) //Eastern European Scientific Journal. – 2019. – №. 1.
12. Adilov S. Q., Anarbayev T. R. SPORT KURASHLARIDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN AYLANMA MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.
13. Ilyasovich S. I. et al. ERKIN KURASH TO'GARAKLARIGA YOSH QIZLARNI JALB QILISH SAMARADORLIGI //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 1686-1689.
14. Risbekovich A. T. YOSH ERKIN KURASHCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONIDA FUNKSIONAL IMKONIYATLARINI RIVOJLASHTIRISH VA MUSOBAQA SAMARADORLIGINI OSHIRISH: Anarbayev Temur Risbekovich, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi O'zbekiston, Chirchiq shahri //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2023. – №. 2. – С. 99-103.