

MALAKALI YUNON-RUM KURASHCHILARINI MUSOBAQA FAOLIYATI KO'RSATKICHLARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MAXSUS JISMONIY MASHQLAR ORQALI NAZORAT QILISH

Azizov Ahror Baxriddinovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada Malakali yunon-rum kurashchilarini musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini nazorat qilish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini maxsus jismoniy mashqlar orqali samaradorligini nazorat qilish keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Malakali yunon-rum kurashchilari, musobaqa faoliyati, nazorat, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, samaradorlik.

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕКО-РИМСКИХ БОРЦОВ ЗА ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Азизов Ахрор Бахриддинович

Преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры и спорта Узбекистан, г. Чирчик

Аннотация. В данной статье рассматривается контроль за результатами соревновательной деятельности квалифицированных греко-римских борцов и контроль эффективности результатов физической подготовки с помощью специальных физических упражнений.

Ключевые слова: квалифицированные греко-римские борцы, соревновательная деятельность, контроль, физическая подготовка, специальные упражнения, результативность.

CONTROL AND PHYSICAL FITNESS OF QUALIFIED GRECO-ROMAN WRESTLERS THROUGH AN INTELLECTUAL SENSOR SYSTEM OF INDICATORS OF COMPETITION ACTIVITY

Azizov Ahror Baxriddinovich

Teacher of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports Chirchik, Uzbekistan

Annotation. This article cites qualified Greco-Roman wrestlers as monitoring the performance indicators of competition activities and monitoring the effectiveness of physical fitness indicators through special physical exercises.

Keywords: qualified Greco-Roman wrestlers, competition activities, control, physical training, special exercises, efficiency.

KIRISH. Jahon miqyosida yunon-rum kurashlari bo'yicha raqobatning keskin darajada oshib borayotgani hozirgi kunda sportchilarni tayyorlashning optimal jihatlarini qayta ko'rib chiqish va takomillashtirish muammolarini ilmiy jihatdin o'rganishni talab qilmoqda. Bir qator olimlar tomonidan kurash turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning texnik-taktik harakatlarni bajarishda jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-amaliy izlanishlar olib borilmoqda.

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. Yunon-rum musobaqalariga tayyorgarlik

jarayonini tahlil qilish va sportchilarning individual xususiyatlariga oid uslublarni tanlash, o'quv-mashg'ulot dasturlarini belgilashda vositalarni to'g'ri qo'llash, sportchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tahlil etish, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda maxsus sport uskunalaridan foydalanish yo'li bilan tadqiqotlar o'tkazilmagan.

Hozirgi davrda, malakali yunon-rum kurashchilarning jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik tayyorgarliklarini takomillashtirish, chidamlilikni shakllantirish, adaptiv jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish muammolari bo'yicha xalqaro ilmiy-tadqiqot institutlarida, oliy o'quv yurtlarida yetakchi ilmiy tadqiqot markazlarida mashg'ulot jarayonini kompleks nazorat qilishni, sport turlari bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini tezkor boshqarish va tayyorlashning zaruriy masalalar yuzasidan ko'plab zamonaviy instrumental metodikalarga asoslangan istiqbolli tadqiqot va izlanishlar olib borilayotgan bo'lsada, ular bugungi kun talablari uchun yetarli emas.

Ishning maqsadi: Malakali yunon-rum kurashchilarining musobaqa faoliyatini ko'rsatkichlarini va jismoniy tayyorgarligini maxsus jismoniy mashqlar orqali nazorat qilishdan iborat.

Tadqiqot natijalari va uni muhokamasi. Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilar musobaqa faoliyatini chuqur o'rganish zamonaviy musobaqa qoidalari kurash bellashuvlari shiddatini jiddiy oshirishga olib kelgani faktini ta'kidlaydi. Sport fanining yetakchi mutaxassislari, murabbiylar sportchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlarini batafsil o'rganish asosida o'quv-mashq ishlari samaradorligini oshirishga urinadilar. Shundan kelib chiqib, malakali-yunon-rum kurashchilarining alohida xususiyatlarini hisobga olishi kerak bo'ladigan texnik-taktik tayyorgarligini boshqarishning maxsus tizimi belgilandi. Uning mohiyati sportchilar tayyorgarligida rejalashtirilgan maqsadlarga erishish yo'llari va individuallashtirilgan faoliyatning jiddiy jihatlari ochishdan iborat. Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, o'tkazilgan pedagogik tajribada olingan natijalar asosida malakali kurashchilarning o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining vositalari va maqsadli takomillashtirish dasturi ishlab chiqildi hamda ularni qo'llash samaradorligini ilmiy mohiyati ochib berildi. Tadqiqotlar davomida malakali yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi va uni samaradorligini oshirishning o'zaro bog'liqligi amaliyotda o'z isbotini topdi. Mazkur olingan ma'lumotlar sport kurashi nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarni boyitish va kengaytirish imkonini beradi.

Yunon-rum sport kurashi turida musobaqa qoidalarini o'zgarishini e'tiborga olgan holda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish texnologiyasi ishlab chiqildi hamda jismoniy sifatlarni yaxshilash orqali, ularni faoliyati natijadorligini oshirish imkonini yaratildi.

Malakali yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi va quyidagicha bo'ldi.

Tadqiqot boshidagi 12 ta mashqni bajarish bo'yicha olingan ko'rsatkichlarning barchasida ishonchlilik darajasida farq kuzatilmadi.

Biz tomondan amaliyotga tatbiq etilgan haftalik mashg'ulot dasturi asosida amalga oshirilgan tadqiqot guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik holatini tahlil qildik. Tadqiqot yakunida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari jadvalda keltirilgan.

Jadvaldagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, tadqiqot boshidagi natijalar:

Kurashchi vazniga teng bo'lgan shtangani yotib ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $8,52 \pm 1,02$ va nazorat guruhida $8,82 \pm 1,01$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida bu ko'rsatkichlar mos ravishda $9,03 \pm 1,06$ va $8,97 \pm 1,04$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($p > 0,05$).

Kurashchini yelkaga olib o'tirib-turish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda

tajriba guruxida $20,99 \pm 2,11$ va nazorat guruxida $21,08 \pm 2,08$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,82 \pm 2,17$ va $21,88 \pm 2,11$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($p < 0,05$).

10 marta egilib oshirib tashlash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida $28,03 \pm 3,11$ va nazorat guruxida $27,93 \pm 3,02$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $24,12 \pm 2,56$ va $26,93 \pm 2,61$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($p < 0,05$).

Kurashchini belini ushlab parterdan yuqoriga ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida $20,95 \pm 2,39$ va nazorat guruxida $21,01 \pm 2,33$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $24,05 \pm 2,23$ va $23,09 \pm 2,11$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($p > 0,05$).

10 marta ko'prik holatida egilib o'tish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida $18,34 \pm 1,87$ va nazorat guruxida $18,29 \pm 1,81$ tashkil qildi. tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $16,01 \pm 1,56$ va $17,61 \pm 1,49$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($p < 0,05$).

Turnikda tortilish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida $20,13 \pm 2,09$ va nazorat guruxida $21,03 \pm 2,01$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,16 \pm 2,35$ va $23,04 \pm 2,31$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($p > 0,05$).

10 marta yelkalaridan oshirib tashlash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida $15,32 \pm 1,55$ va nazorat guruxida $15,28 \pm 1,48$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $13,34 \pm 1,34$ va $14,78 \pm 1,31$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($p < 0,05$).

4 metrli arqonga chirmashib chiqish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida $2,05 \pm 0,22$ va nazorat guruxida $2,13 \pm 0,21$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $2,19 \pm 0,21$ va $2,16 \pm 0,22$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($p > 0,05$).

Uzunlikka sakrash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida $2,01 \pm 0,23$ va nazorat guruxida $2,05 \pm 0,22$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $2,09 \pm 0,19$ va $2,07 \pm 0,21$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($p > 0,05$).

10 marta yelkadan oshirib tashlash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida $15,99 \pm 1,68$ va nazorat guruxida $15,93 \pm 1,66$ iborat bo'ldi. Tadqiqot yakunida bu ko'rsatkichlar mos ravishda tajriba guruxida $13,83 \pm 1,29$ va nazorat guruxida $14,98 \pm 1,27$ tashkil qildi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($p < 0,05$).

Kurashchi bilan maxsus koordinatsiya mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida $9,98 \pm 1,13$ va nazorat guruxida esa $9,91 \pm 1,12$ tashkil etdi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda tajriba guruxida $11,79 \pm 1,09$ va nazorat guruxida $10,29 \pm 1,11$ tashkil qildi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($p < 0,01$).

5x2 marta ko'prik xolatida aylanishlar mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruxida $27,05 \pm 2,98$ va nazorat guruxida $26,95 \pm 2,91$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,55 \pm 2,19$ va $25,83 \pm 2,13$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($p < 0,05$).

№	Nazorat testlari	Tadqiqot boshida				Tadqiqot yakunida				Ishonchlilik darajasi	
		Tajriba guruxi		Nazorat guruxi		Tajriba guruxi		Nazorat guruxi			
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	Boshida	Yakunida
1.	Kurashchi vazniga teng shtangani yotib ko'tarish, m.	8,52	1,02	8,82	1,01	9,03	1,06	8,97	1,04	p>0,05	p>0,05
2.	Kurashchini yelkaga olib o'tirib-turish,m.	20,99	2,11	21,08	2,08	23,82	2,17	21,88	2,11	p>0,05	p<0,05
3.	10 marta egilib oshirib tashlash,s.	28,03	3,11	27,93	3,02	24,12	2,56	26,93	2,61	p>0,05	p<0,05
4.	Kurashchini belini ushlab parterdan yuqoriga,m.	20,95	2,39	21,01	2,33	24,05	2,23	23,09	2,11	p>0,05	p>0,05
5.	10 marta ko'prik xolatida egilib o'tishlar,s.	18,34	1,87	18,29	1,81	16,01	1,56	17,61	1,49	p>0,05	p<0,05
6.	Turnikda tortilish,m.	20,13	2,09	21,03	2,01	23,16	2,35	23,04	2,31	p>0,05	p>0,05
7.	10 marta yelkalaridan oshirib tashlash,s.	15,32	1,55	15,28	1,48	13,34	1,34	14,78	1,31	p>0,05	p<0,05
8.	4 metrli arqonga chirmashib chiqish,m.	2,05	0,22	2,13	0,21	2,19	0,21	2,16	0,22	p>0,05	p>0,05
9.	Uzunlikka sakrash,m.	2,01	0,23	2,05	0,22	2,09	0,19	2,07	0,21	p>0,05	p>0,05
10.	10 marta yelkadan oshirib tashlash,s.	15,99	1,68	15,93	1,66	13,83	1,29	14,98	1,27	p>0,05	p<0,05
11.	Kurashchi bilan maxsus koordinatsiya mashqlarini bajarish,s.	9,98	1,13	9,91	1,12	11,79	1,09	10,29	1,11	p>0,05	p<0,01
12.	5x2 marta ko'prik xolatida aylanishlar,s.	27,05	2,98	26,95	2,91	23,55	2,19	25,83	2,13	p>0,05	p<0,05

Xulosa qilib Taqiqotimiz yakunida shuni aytishimi mumkinki, biz olib borgan maxsus jismoniy mashqlar tajriba guruhi ko'rsatkichlarini nazorat guruhi o'rtacha arifmetik kattaliklarini nazorat guruhidagi huddi shunday kattaliklarni tajriba davomidagi o'zgarishiga nisbatan yuqori darajada statistik ishonchli o'sishi kuzatildi.

Zamonaviy kurash amaliyoti kurash uslubini kombinatsion tushunishdan vaziyat uslubiga o'tdi, bu ishonchni, raqibning kuchidan foydalanish qobiliyatini, o'ziga ishonishni va moslashuvchanlik asosida, hozirgi paytda zarur bo'lgan har qanday texnik harakatni bajarish uchun jismoniy qobiliyatni (tayyorlikni) rivojlantirish uchun murakkab koordinatsion tayyorgarlikni talab qiladi.

Zamonaviy va informatsion tadqiqot usullari to'plamidan foydalangan holda o'tqazilgan ko'p yillik eksperimental ma'lumotlar natijalari sport kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlarini xisobga olgan holda sportchilarni sport turlari bo'yicha tayyorlashning turli jihatlarini to'g'risida bir qator fundamental uslubiy qoidalarni ilgari surishga imkon berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Z.A.Bakiyev Individualizatsiya texniko-takticheskoy podgotovki borsov na osnove avtomatizirovannogo analiza sorevnovatelnoy deyatelnosti/ dis. kand. ped. nauk./ 2009.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -T.: O'zdi, 2001. - 286 s.
3. S.Q.Adilov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O'quv qo'llanma. Toshkent: "Fanlar akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2019 yil. -312 b.
4. S.Q.Adilov. "Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati". Darslik. Chirchiq-2021yil. -337 b.
5. S.Q.Adilov. Kurash turlarida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik xarakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasi. Monografiya. Toshkent: "Fanlar akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2020 yil. -126 b.
6. N.A.Tastanov, Sh.S.Tursunov, Sh.A.Abdullayev, S.Q.Adilov– "Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha)" O'quv qo'llanma.