

УО'К:796.012.62

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЭРКИН КУРАШЧИЛАРНИ МУСОБАҚАОЛДИ
ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ, МАХСУС, ТЕХНИК-ТАКТИК
ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИ**

Жўраханов Хамидулло Хожимирзаевич

Наманган давлат университети Спорт фаолияти кафедраси катта ўқитувчиси

Ибрагимова Мохигул Бахтиёр қизи

Спорт фаолияти йўналиши талабалари

E-mail: hamidullohojimirzayevich@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8003409>

Аннотация: ушбу мақолада малакали эркин курашчиларнинг мусобақаолди тайёргарлигини режалаштиришда функционал тайёргарлик кўрсаткичлар аниқланиб таҳлил қилинган бундан ташқари ушбу мавзу долзарблиги ва мақсад вазифалари кўрсатилган бўлиб хулосалар кетма-кетлиги келтирилган.

Калит сўзлар: Малакали, эркин кураш, функционал, тайёргарлик, тестлар, педагогик, Штанге синови, Генчи синови, Руфье тест, Ортостатик синов, мусобақаолди.

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Аннотация: В данной статье определены и проанализированы показатели функциональной подготовки при планировании предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов вольного стиля.

Ключевые слова: Компетентный, вольная Борьба, функциональный, подготовительный, тесты, педагогический, тест со штангой, тест Генчи, тест Руфье, ортостатический тест, предсоревновательный.

**INDICATORS OF PHYSICAL, SPECIAL, TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING
OF HIGHLY QUALIFIED FREESTYLE WRESTLERS DURING PRE-COMPETITION
TRAINING**

Abstract: this article identifies and analyzes functional training indicators in the planning of pre-competition training of qualified freestyle wrestlers in addition to showing the relevance and goal objectives of this topic, a sequence of conclusions is presented.

Keywords: qualified, freestyle wrestling, functional, preparatory, tests, pedagogical, Shtange test, Genchi test, Ruf'e test, orthostatic test, pre-competition.

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги илмий услубий адабиётлар келтирилишича умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик ўртасида ўзаро боғлиқлик, жумладан, малакали эркин курашчиларнинг мусобақаолди тайёргарлигини вазифаларини олдиндан режалаштиришда асосий вазифани бажаради. Сўнги йилларда. "Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 4 мартдаги "Спорт турлари бўйича терма жамоалар таркибига спортчиларни саралаб олиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида" ги 122-сон қарорига оид адабиётларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига курашчиларнинг жисмоний ҳаракатини бошқариш жараёни сифатида қараш мумкинлиги кўп бора таъкидланган. Эркин курашда рақобат қоидаларининг

ўзгариши, техник ва тактик ҳаракатлар арсеналини чеклаш туфайли спортчиларнинг умумий ва махсус функционал тайёргарлиги даражасига талаблар ошмоқда.

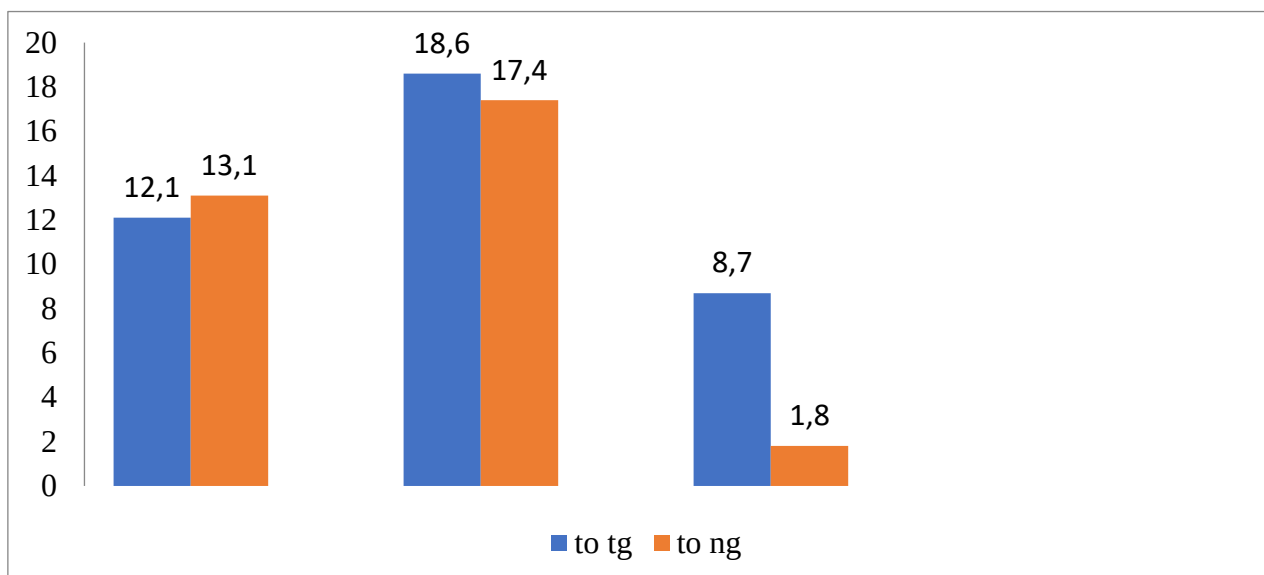
Асосий қисм Юқори малакали эркин курашчиларни мусобақаолди тайёргалик курсаткичларини спорт турига болаларни тайёргалик жисмоний тайёргарликни аниқлаш ва жисмоний сифатларни диагностика қилиш учун педагогик тестлаш методларидан фойдаландик. Уларни куйидаги тестлар гуруҳига киритдик: 1) умумий жисмоний тайёргарликни аниқлаш учун; 2) махсус жисмоний тайёргарликни аниқлаш учун тестлар мажмуасидан фойдаландик. 3 техник Ушбу тест саралашда тутган ўрни болаларни юкламалардан сўнг тикланиш жараёни ва юкламаларга бардошлилиги аниқланди. Умумий жисмоний тайёргарлигини аниқлашда, 100 метрга югуриш (сон), турникда осилиб турган холда кулларни букиб-ёозиш (марта). Гимнастика ўриндиғида олдинга эгилиш (см) Жойида туриб узунликка сакраш (см) турникда осилган холда 90 градусда ушлаб туриш (с) каби тестлардан болаларни умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолашда фойдаландик. Махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлашда эркин курашда коприк ҳолатида бош атрофида айланишлар 3-марта ўнг ва чап томонга (с), Кўприк ҳолатида 10-марта ағдарилишлар (с.) Олдинга 10-марта умалоқ ошишлар (с) 5метр баландликдаги арқонга оёқ ёрдамсиз осилиб чиқиш (с) .Техник Биз томонимиздан ишлаб чиқилган методиканинг самарадорлигини аниқлаш мақсадида Наманган вилояти Якка кураш спорт турларига ихтисослаштирилган спорт мактабида Юқори малакали эркин курашчиларни мусобақаолди тайёргалик курсаткичларини жами 28 нафар болалар орасида педагогик тажрибалар ўтказилди. Тажрибаларнинг барча қатнашчилари (n=28) икки гуруҳга ажратилди: тажриба гуруҳи (ТГ) ва назорат гуруҳ (НГ) лари. Гуруҳлардаги болалар сони бир хил (n=14) ташкил қилди.

Назорат гуруҳида Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби муассасалари учун мўлжалланган анъанавий дастур ва низом асосида, тажриба гуруҳида эса биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва таклиф қилинган методика асосида ўтказилди (1-жадвалга қаранг).

Тадқиқот якунида олинган маълумотларга кўра куйидагилар аниқланди (1.-жадвалга қаранг). Жадвалда ўн тўртта кўрсаткичлардан барчасида яхшиланишни кузатишимиз мумкин. Масалан, Штанге тести бўйича тажриба охирида ишончли статистик фарқларни аниқладик.

ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

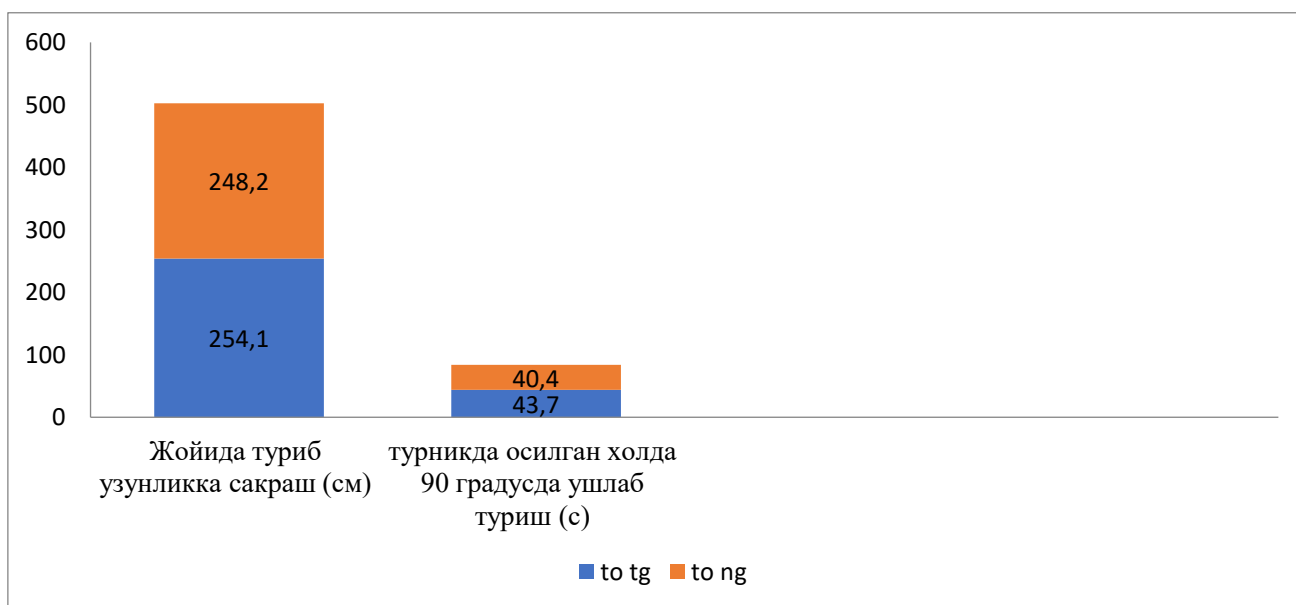
Биз тажриба охирида 100 м га югуришда тажриба гуруҳида натижа $12,1 \pm 1,3$ сония, назорат гуруҳида эса $13,1 \pm 1,1$ сонияни ташкил қилганлигини аниқладик. Бу ишончли статистик фарқни кўрсатади ($t=2,6$; $p<0,05$). турникда осилиб турган холда кулларни букиб-ёозиш тажриба гуруҳида натижа $18,6 \pm 2,5$ марта, назорат гуруҳида $17,4 \pm 1,3$ мартани ташкил этди, бу ерда ҳам биз статистик фарқларни аниқладик ($t=2,3$; $p<0,05$). Гимнастика ўриндиғида олдинга эгилиш $8,7 \pm 1,2$ см га, тажриба гуруҳида эса $7,4 \pm 0,93$ см га тенг бўлди, назорат охирида статистик фарқлар кузатилди ($t=4,7$; $p<0,01$). (1-расмга қаранг).



1-расм. Юқори малакали эркин курашчиларни умумий, махсус, жисмний тайёргарлик кўрсаткичларининг қиёсий статистик таҳлили тадқиқотдан олдин

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА МУҲОКАМА

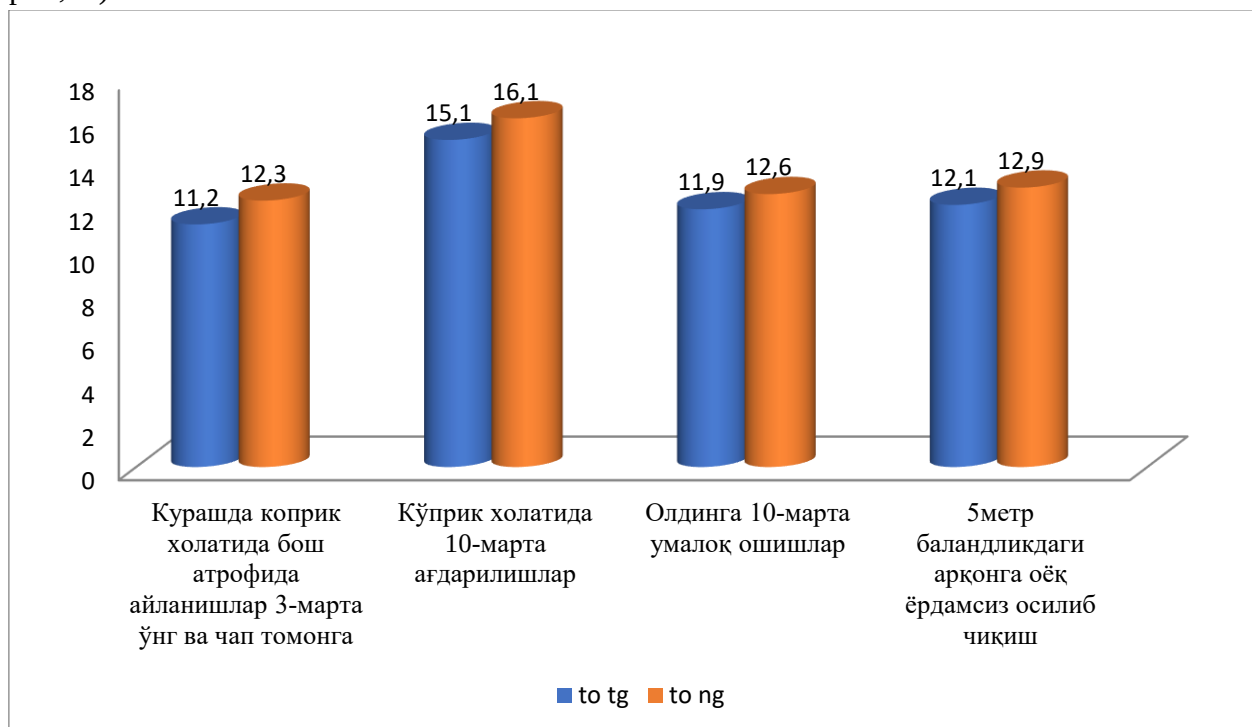
Жойдан туриб узунликка сакраш тажриба гуруҳида $254,1 \pm 7,8$ см га, назорат гуруҳида эса $248,2 \pm 6,3$ см га тенг бўлди, тажриба охирида статистик фарқлар кузатилди ($t=3,1$; $p<0,01$). Турникда осилган ҳолда 90 градусда ушлаб туриш тажриба гуруҳида $43,7 \pm 5,5$ см га, назорат гуруҳида эса $40,4 \pm 3,8$ см га тенг бўлди, тажриба охирида статистик фарқлар кузатилди ($t=2,64$; $p<0,05$).



2-расм. Юқори малакали эркин курашчиларни умумий, махсус, жисмний тайёргарлик кўрсаткичларининг қиёсий статистик таҳлили тадқиқотдан олдин

Биз томонимиздан таклиф қилинган методика ўзининг ижобий натижани берди ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларида ўз аксини топди.

Кўприк ҳолатида 10-марта ағдарилишлар тажриба гуруҳида $15,1 \pm 1,6$ см, назорат гуруҳида $16,1 \pm 1,4$ см. Математик ишлаб чиқишда катта статистик фарқ аниқланди ($t=2,4$; $p<0,05$).



1-расм. Юқори малакали эркин курашчиларни умумий, махсус, жисмний тайёргарлик кўрсаткичларининг қиёсий статистик таҳлили тадқиқотдан олдин

Кўприк ҳолатида 10-марта ағдарилишлар тажриба гуруҳида $15,1 \pm 1,6$ см, назорат гуруҳида $16,1 \pm 1,4$ см. Математик ишлаб чиқишда катта статистик фарқ аниқланди ($t=2,4$; $p<0,05$).

Олдинга 10-марта умалоқ ошишлар тажриба гуруҳида $11,9 \pm 1,3$ см, назорат гуруҳида $12,6 \pm 1,1$ см. Математик ишлаб чиқишда катта статистик фарқ аниқланди ($t=2,1$; $p<0,05$).

5 метр баландликдаги арқонга оёқ ёрдамсиз осилиб чиқиш тажриба гуруҳида $12,1 \pm 1,2$ см, назорат гуруҳида $12,9 \pm 1,3$ см. Математик ишлаб чиқишда катта статистик фарқ аниқланди ($t=2,2$; $p<0,05$). Елкадан ошириб ташлаш 10 марта тажриба гуруҳида $13,5 \pm 1,1$ см, назорат гуруҳида $14,7 \pm 1,9$ см. Математик ишлаб чиқишда катта статистик фарқ аниқланди ($t=2,7$; $p<0,05$).

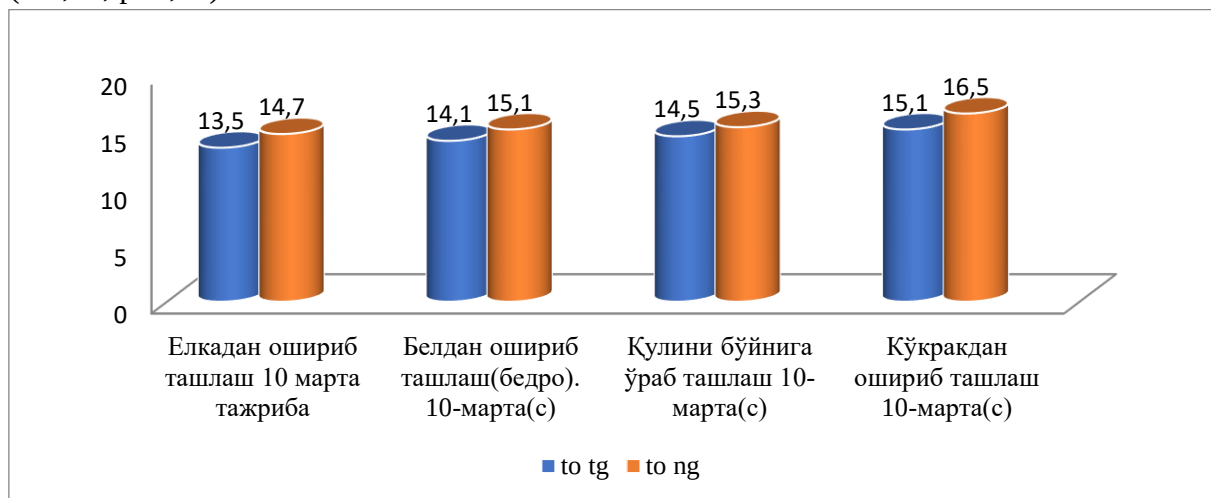
Белдан ошириб ташлаш(бедро). 10-марта(с) тажриба гуруҳида $14,1 \pm 1,8$ см, назорат гуруҳида $15,1 \pm 1,1$ см. Математик ишлаб чиқишда катта статистик фарқ аниқланди ($t=2,3$; $p<0,05$).

Кулини бўйнига ўраб ташлаш 10-марта(с) тажриба гуруҳида $14,5 \pm 1,7$ см, назорат гуруҳида $15,3 \pm 1,2$ см. Математик ишлаб чиқишда катта статистик фарқ аниқланди ($t=2,2$; $p<0,05$).

Кўкракдан ошириб ташлаш 10-марта(с) тажриба гуруҳида $15,1 \pm 2,1$ см, назорат гуруҳида $16,5 \pm 1,7$ см. Математик ишлаб чиқишда катта статистик фарқ аниқланди ($t=2,8$; $p<0,01$).

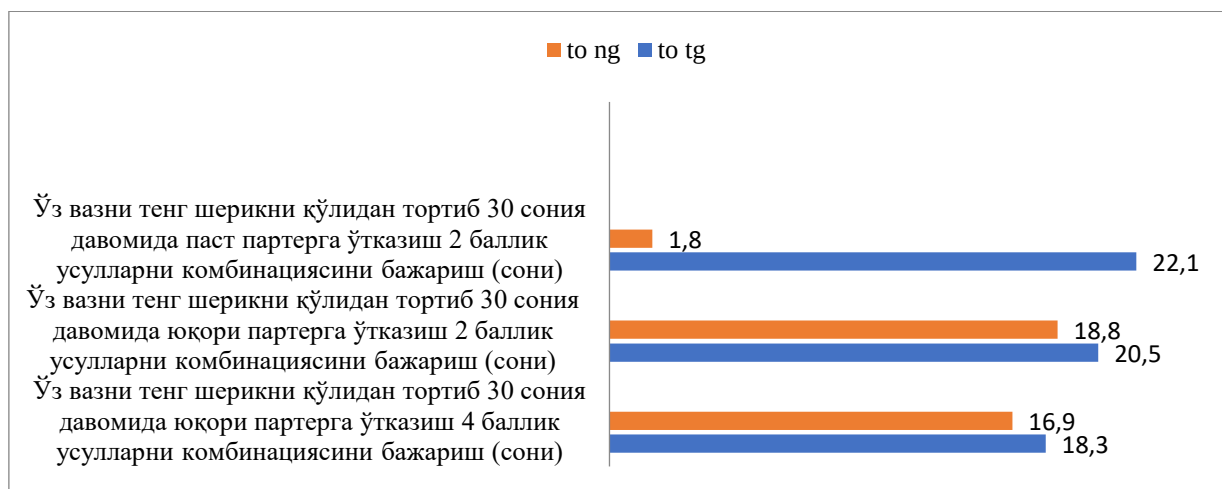
Ўз вазни тенг шерикни кўлидан тортиб 30 сония давомида юқори партерга ўтказиш 4 баллик усулларни комбинациясини бажариш (сони) тажриба гуруҳида $18,3 \pm 2,4$ см,

назорат гуруҳида $16,9 \pm 2,4$ см. Математик ишлаб чиқишда катта статистик фарқ аниқланди ($t=2,23$; $p<0,05$).



4-расм. Юқори малакали эркин курашчиларни умумий, махсус, жисмний тайёргарлик кўрсаткичларининг қиёсий статистик таҳлили тадқиқотдан олдин

Ўз вазни тенг шерикни қўлидан тортиб 30 сония давомида юқори партерга ўтказиш 2 баллик усулларни комбинациясини бажариш (сони) тажриба гуруҳида $20,5 \pm 2,3$ см, назорат гуруҳида $18,8 \pm 2,6$ см. Математик ишлаб чиқишда катта статистик фарқ аниқланди ($t=2,23$; $p<0,05$).



5-расм. Юқори малакали эркин курашчиларни умумий, махсус, жисмний тайёргарлик кўрсаткичларининг қиёсий статистик таҳлили тадқиқотдан олдин

Ўз вазни тенг шерикни қўлидан тортиб 30 сония давомида паст партерга ўтказиш 2 баллик усулларни комбинациясини бажариш (сони) тажриба гуруҳида $22,1 \pm 2,5$ см, назорат гуруҳида $20,4 \pm 2,2$ см. Математик ишлаб чиқишда катта статистик фарқ аниқланди ($t=2,86$; $p<0,01$).

ХУЛОСА

Ҳозирги вақтда олий спорт маҳорати босқичидаги йиллик машғулотлар циклида тезлик ва куч машқларининг улуши ошди, бу тананинг аероб-анаероб куч зонасида ишлашга мослашишини оширади, бу кураш мусобақасининг ўзига хос хусусиятлари билан боғлиқ. Мушаклар фаолияти учун аеробик қўллаб-қувватлаш тизимларини

ривожлантиришга тўғри эътиборнинг етишмаслиги кислород қарзини тўлаш тезлигининг пасайишига, компенсацияланмаган чарчоқнинг ривожланишига ва рақобатбардош натижаларнинг ёмонлашишига олиб келади.

Фойдалинган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 4 мартдаги “Спорт турлари бўйича терма жамоалар таркибига спортчиларни саралаб олиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги 122-сон қарори www.lex.uz
2. Атаев А.К. Кураш. Усмир ва ёшларнинг курашга ўргатишнинг метод ва воситалари. Тошкент, 1987 й.
3. Азизов Н.Х. Белбоғли Туркистон кураши. Тошкент 1998 й.
4. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулибиёти» Тошкент, 2001 й.