

YUNON-RUM KURASHCHILARINING TEXNIK USULLARGA O'RGATISH METODIKASI

Tashnazarov Djasur Yuldashevich

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institute. Sportda biomexanik tahlil qilish va harakatlar korrektsiyasi laboratoriya mudiri p.f.b.f.d (PhD)

E-mail d.tashnazarov88@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10522370>

Annotatsiya: Biz tomonimizdan olib borilgan tadqiqot natijalar nazariy-uslubiy jihatdan asoslanganligi sport kurash turlarining mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyoti sohasidagi respublikamiz olimlari va amaliyotchi murabbiylarning fikr-mulohazalariga asoslanganligi tadqiqot vazifalariga mos, o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot usullarining qo'llanilganligi tahlil va tadqiqot vazifalarini son va sifat jihatdan ta'minlanganligi tajriba-sinov ishlarining reprezentativligi hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, optimallashtirish uslubi, nisbiy o'sish, statistik xarakteristikalar.

THE METHODOLOGY OF TRAINING GRECO-ROMAN WRESTLERS IN TECHNICAL METHODS

Abstract: The results of the research conducted by us are based on theoretical and methodological aspects, based on the opinions of scientists and practicing trainers of our republic in the field of the theory and methodology of training of sports wrestling. The analysis and research tasks were carried out quantitatively and qualitatively, the representativeness of the experimental works, and the methods of mathematical and statistical analysis of the obtained results were used.

Key words: physical training, technical-tactical training, optimization method, relative growth, statistical characteristics.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ

Аннотация: Результаты проведенного нами исследования основаны на теоретических и методических аспектах, основаны на мнениях ученых и тренеров-практиков нашей республики в области теории и методики тренировки спортивной борьбы. проведены количественно и качественно, использованы репрезентативность экспериментальных работ и методы математического и статистического анализа полученных результатов.

Ключевые слова: физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, метод оптимизации, относительный рост, статистические характеристики.

KIRISH

Mavzusining dolzarbligi. 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-seleksiya ishlarini takomillashtirish bo'yicha yangi tizim joriy etilib, bu o'zining dastlabki natijalarini bera boshladi». Mustaqillikning dastlabki yillaridanoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommalashtirishga alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. Bugungi kunga qadar O'zbekiston

yunon-rum kurashi bo'yicha ko'plab ilmiy adabiyotlar yaratilgan, shu bilan bir qatorda hali o'rganilishi zarur bo'lgan masalalar, ya'ni yunon-rum kurashi turini yanada ommalashtirish, yoshlarni ushbu sport turiga jalb qilish, seleksiya va saralash ishlari bo'yicha ilmiy-uslubiy qo'llanmalar yaratish, O'zbekiston terma jamoalariga zahira sifatida yosh, iqtidorli, qobiliyatli sportchilarni yetkazib berish kabi o'z yechimini kutayotgan ko'plab muammolar mavjud. Shu sababli, bugungi kunda yunon-rum kurashchilarining o'quv-mashg'ulot yuklamalarini boshqarishni ilmiy asosda tashkil etish zarurati yuzaga chiqmoqda.

Sport kurashida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish - istiqbolli bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun rejalarga bo'linadi, - kundalik – mashg'ulot mikrosikli uchun reja, - tezkor bir mashg'ulot uchun rejalar tuziladi [1].

Kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur [3,5].

Kurash mashg'ulotining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi kurash-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi [1,6].

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulotlar tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi. Kurashchilarning tayyorlashning ko'p yillik rejasi 3-4 va undan ko'p yilga mo'ljallangan, kurashchilarning yoshi, tayyorgarligi, sport staji, va boshqa omillarga qarab tuzib chiqiladi. Ko'p yillik reja ishlab chiqishda quyidagilar asos bo'ladi: yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlik davomiyligi, sportchining optimal yoshi, individual xususiyatlari, moddiy-texnik ta'minot va boshqa omillar [2,4].

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda kurashchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni

amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat [1,6].

Mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirilishdan iborat. Bu bosqichda kurashchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar

Tadqiqotning maqsadi yunon-rum kurashchilarining texnik harakatlarga o'rgatish uslubini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

Yunon-rum kurashchilarni musobaqa bellashuvidagi oddiy hujum harakatlarini takomillashtirishda qulay dinamik holatlarda shoh usullarni bajarish imkoniyatlarini kengaytirish;

yunon-rum kurashchilarni bellashuvlardagi murakkab vaziyatlarda samarali harakatlardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirishda hujum usullarining elementlariga o'rgatish metodikasini modellashtirish asosida takomillashtirish;

yunon-rum kurashchilarni musobaqa bellashuvidagi murakkab hujum harakatlariga o'rgatishda texnik usullarni samarali bajarishni modellashtirish asosida imkoniyatlarini kengaytirish;

TADQIQOTNING OB'YEKTI

Chirchiq shahar 1-sonli bolalar va o'smirlar sport maktabi, Angren shahar 1-sonli bolalar va o'smirlar sport maktabi, Yuqori Chirchiq tumani 1-sonli bolalar va o'smirlar sport maktabi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilari bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqotning predmeti yunon-rum kurashchilarining o'quv mashg'ulot jarayoni va musobaqa bellashuvlaridagi texnik harakatlarini me'yorlari va o'rgatishga yo'naltirilgan mashg'ulot mashqlar hajmi, shiddati hisoblanadi.

TADQIQOTNING USULLARI

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

Yunon-rum kurashchilarning texnik harakat samaradorligini baholashda kurashchining jismoniy sifatlari hamda zahiradagi imkoniyat darajalari orasidagi bog'liqlik hisobga olingan. Yunon-rum kurashchilarini texnik mahorat darajasi, zahiradagi jismoniy va texnik tayyorgarliklarini takomillashtirish darajalari bilan belgilanadi. Texnik mahorat darajasi, yunon-rum kurashchisining jismoniy sifatlarning takomillashtirish darajasi va musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarni bajarish ko'rsatkichlari bilan ifodalanadi. Mashg'ulot jarayonlarida o'rgatilgan texnik usullar va ularni takrorlash soni hamda unga ajratilgan vaqt orqali malakani rivojlantirish va mahoratga erishish imkoniyatini kengayishi kuzatiladi. Bu o'z navbatida texnik usullar arsenalining takomillashtirish darajasi bilan bog'liq bo'ladi.

Biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqotning nazorat va tajriba guruhlaridagi yunon-rum kurashchilarni tadqiqot boshidagi texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida sinov test usullari olindi (1,2,3-jadvallar).

1-jadval. Chirchiq shahar 1-sonli bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanuvchi kurashchilarning texnik usullarini bajarish ko‘rsatkichlari (nazorat guruhi n=10, tajriba guruhi n=10)

Guruhlar		statistik ko‘rsatkich	Texnik usullar 30 soniya ichida bajarish (soni)							
			Qo‘l ostidan sho‘ng‘ib o‘tib parterga o‘tga zish usuli	Qo‘lni tortib parterga o‘tkazish usuli	Tizzalarga o‘tirib yelkadan oshirib tashlash usuli	Beldan oshirib tashlash usuli	Yelkalar-dan oshirib tashlash usuli	Qo‘lni bo‘yinga o‘rab tashlash usuli	Ko‘krakdan oshirib tashlash usuli	Parter holatida aylantirib to‘ntarish
nazorat tadqiqot boshida			11,8	15,5	10,5	13,6	8,7	6,8	5,2	11,7
	σ		1,3	1,3	1,3	1,4	1,2	0,8	0,5	0,9
	, %		11,0	8,4	12,4	10,3	13,8	11,8	9,6	8,3
tajriba guruhi tadqiqot boshida			11,5	15,1	10,2	13,3	8,4	7,1	5,5	11,3
			1,3	1,9	1,1	1,8	0,7	0,8	0,5	1,2
	, %		11,5	12,5	10,8	13,3	8,7	10,7	9,5	10,8

3-jadvalda keltirilgan ma’lumotlarga ko‘ra: nazorat guruhida qo‘l ostidan sho‘ng‘ib o‘tib parterga o‘tkazish usuli bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 11,8 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,3 variatsii koeffitsiyenti - 11,3 ko‘rsatdi; qo‘lni tortib parterga o‘tkazish usuli bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 15,5 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) - 1,3 variatsii koeffitsiyenti – 8,7 ko‘rsatdi; tizzalarga o‘tirib yelkadan oshirib tashlash usuli bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 10,5 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,3 variatsii koeffitsiyenti – 12,8 ko‘rsatdi; beldan oshirib tashlash usuli bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 13,6 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,4 variatsii koeffitsiyenti - 10,2 ko‘rsatdi; yelkalardan oshirib tashlash usuli bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 8,7 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,2 variatsii koeffitsiyenti - 13,3 ko‘rsatdi; qo‘lni bo‘yinga o‘rab tashlash usuli bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 6,8 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 0,8 variatsii koeffitsiyenti - 11,5 ko‘rsatdi; ko‘krakdan oshirib tashlash usuli bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 5,2 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) - 0,5 variatsii koeffitsiyenti – 10,4 ko‘rsatdi; parter holatida aylantirib to‘ntarish bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 11,7 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1 variatsii koeffitsiyenti – 8,3 ko‘rsatdi; tajriba guruhida

qo'1 ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 11,5 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,3 variyasi ko'rsatdi; qo'lni tortib parterga o'tkazish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati -15,1 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,9 variyasi ko'rsatdi; tizzalarga o'tirib yelkadan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 10,2 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,1 variyasi ko'rsatdi; beldan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati -13,3 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,8 variyasi ko'rsatdi; yelkalaridan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 8,4 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,7 variyasi ko'rsatdi; qo'lni bo'yinga o'rab tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 7,1 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,8 variyasi ko'rsatdi; ko'krakdan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 5,5 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,5 variyasi ko'rsatdi; parter holatida aylantirib to'ntarish bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 11,3 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,2 variyasi ko'rsatdi.

2-jadval. Angren shahar 1-sonli bolalar va o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchi kurashchilarning texnik usullarini bajarish ko'rsatkichlari (nazorat guruhi n=15, tajriba guruhi n=15)

Guruhlar	statistik ko'rsatkich	Texnik usullar 15 soniya ichida bajarish (soni):						
		Qo'lni tortib parterga o'tgazish usuli	Qo'lni bo'yinga o'rab parterga o'tgazish usuli	Zarb bilan yiqitish usuli	Beldan oshirib tashlash usuli	Yelkada n oshirib tashlash usuli	Parterdan aylantirib to'ntarish usuli	Belni teskari ushlab ag'darib to'ntarish usuli
nazorat guruhi		3,9	3,3	3,3	3,3	3,5	3,8	2,5
	σ	0,4	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3
	, %	11,4	8,3	9,2	12,3	10,5	8,4	11,7
tajriba guruhi		3,9	3,1	3,2	3,2	3,4	3,7	2,7
	σ	0,4	0,3	0,3	0,4	0,3	0,4	0,2
	%	11,4	9,4	10,3	12,8	8,2	10,5	9,5

3-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra: nazorat guruhida qo'lni tortib parterga o'tkazish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 3,9 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,5 variyasi ko'rsatdi; qo'lni bo'yinga o'rab parterga o'tkazish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 3,3

standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,3 variatsiya koeffitsiyenti – 8,3 ko'rsatdi; zarb bilan yiqitish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 3,3 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,3 variatsiya koeffitsiyenti – 9,2 ko'rsatdi; beldan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 3,3 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,4 variatsiya koeffitsiyenti – 12,3 ko'rsatdi; yelkadan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 3,5 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,4 variatsiya koeffitsiyenti – 10,5 ko'rsatdi; parterdan aylantirib to'ntarish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 3,8 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,3 variatsiya koeffitsiyenti – 8,4 ko'rsatdi; belni teskari ushlab ag'darib to'ntarish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 2,5 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,3 variatsiya koeffitsiyenti - 11,7 ko'rsatdi; tajriba guruhida qo'lni tortib parterga o'tkazish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 3,9 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,4 variatsiya koeffitsiyenti - 11,4 ko'rsatdi; qo'lni bo'yinga o'rab parterga o'tkazish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 3,1 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,3 variatsiya koeffitsiyenti – 9,5 ko'rsatdi; zarb bilan yiqitish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 3,2 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,3 variatsiya koeffitsiyenti – 10,3 ko'rsatdi; beldan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 3,2 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,4 variatsiya koeffitsiyenti – 12,8 ko'rsatdi; yelkadan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 3,4 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,3 variatsiya koeffitsiyenti – 8,2 ko'rsatdi; parterdan aylantirib to'ntarish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 3,7 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,4 variatsiya koeffitsiyenti – 10,5 ko'rsatdi; belni teskari ushlab ag'darib to'ntarish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 2,7 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,3 variatsiya koeffitsiyenti variatsiya koeffitsiyenti – 9,4 ko'rsatdi.

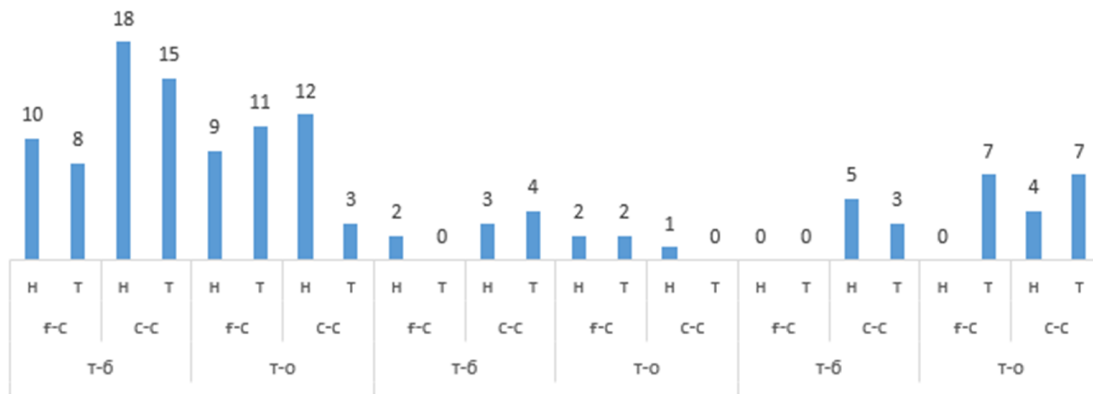
3-jadval

Yuqori-Chirchiq tumani 1-sonli bolalar va o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchi kurashchilarning texnik usullarini bajarish ko'rsatkichlari (nazorat guruhi n=10, tajriba guruhi n=10)

guruhlar	statistik	Texnik usullar 30 soniya ichida bajarish (soni):							
		Qo'l ostidan sho'ng'i b o'tib parterga o'tgazish usuli	Qo'lni tortib parterga o'tgazish usuli	Tizza-larga o'tirib yelkada n oshirib tashlash usuli	Beldan oshirib tashlash usuli	Yelka-lardan oshirib tashlash usuli	Qo'lni bo'yinga o'rab tashlash usuli	Ko'krak -dan oshirib tashlash usuli	Parter xolati-da aylantirib to'ntarish
nazorat guruhi tadqiqot boshida		11,1	15,1	10,1	13,3	8,3	6,5	4,8	11,4
	Σ	1,2	1,9	1,3	1,5	0,8	0,7	0,5	0,9
	, %	10,7	12,4	13,2	11,4	9,4	11,1	10,6	8,2

tajriba guruhi tadqiqot boshida		11,5	14,6	10,6	12,9	8,7	7,2	5,4	11,0
	Σ	1,3	1,5	1,4	1,5	0,8	0,6	0,6	1,1
	, %	11,4	10,3	13,3	11,9	9,8	8,5	10,9	9,7

3-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra: nazorat guruhida qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 11,1 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,2 variatsii koeffitsiyenti - 10,7 ko'rsatdi; qo'lni tortib parterga o'tkazish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 15,1 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,9 variatsii koeffitsiyenti - 12,4 ko'rsatdi; tizzalarga o'tirib yelkadan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 10,1 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,3 variatsii koeffitsiyenti - 13,2 ko'rsatdi; beldan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 13,3 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,5 variatsii koeffitsiyenti - 11,4 ko'rsatdi; yelkalardan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 8,3 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,8 variatsii koeffitsiyenti - 9,4 ko'rsatdi; qo'lni bo'yiga o'rab tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 6,5 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,7 variatsii koeffitsiyenti - 11,1 ko'rsatdi; ko'krakdan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 4,8 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,5 variatsii koeffitsiyenti - 10,6 ko'rsatdi; parter holatida aylantirib to'ntarish bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 11,4 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,9 variatsii koeffitsiyenti - 8,2 ko'rsatdi; tajriba guruhida qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 11,5 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,3 variatsii koeffitsiyenti - 11,4 ko'rsatdi; qo'lni tortib parterga o'tkazish usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 14,6 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,5 variatsii koeffitsiyenti - 10,3 ko'rsatdi; tizzalarga o'tirib yelkadan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 10,6 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,4 variatsii koeffitsiyenti - 13,3 ko'rsatdi; beldan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 12,9 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,5 variatsii koeffitsiyenti - 11,9 ko'rsatdi; yelkalardan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 8,7 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,9 variatsii koeffitsiyenti - 9,8 ko'rsatdi; qo'lni bo'yiga o'rab tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 7,2 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,6 variatsii koeffitsiyenti - 8,5 ko'rsatdi; ko'krakdan oshirib tashlash usuli bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 5,4 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,6 variatsii koeffitsiyenti - 10,9 ko'rsatdi; parter holatida aylantirib to'ntarish bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 11 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,1 variatsii koeffitsiyenti - 9,7 ko'rsatdi.



1-rasm. Angren shahar bolalar va o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchi yunon-rum kurashchilarni tadqiqotgacha va undan keyingi musobaqalarda ko'rsatgan natijalarining tahlili

XULOSA

Yunon-rum kurashi bo'yicha nufuzli musobaqalarda peshqadam kurashchilarning bellashuvlar jarayonida oddiy va murakkab hujum harakatlarini tizimlashtirishlarida asosiy parterga tushurish usullari va parterda to'ntarish va tashlash usullaridan ko'p marotaba foydalanganligi aniqlandi. Shundan kelib chiqib biz o'z tadqiqotlarimizda asosan musobaqada ko'p samara keltirgan usullar va ushbu usullarga yondashtiruvchi mashqlarni tanlab oldik va biz tomonimizda shakllantirilgan maxsus mashqlar dasturini joriy etishdan oldin, yunon-rum kurashchilarni kuch, tezkorlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajalarini aniqlovchi mashqlardan tarkib topgan sinov testlari olindi, unga ko'ra tadqiqotga jalb etilgan nazorat va tajriba guruh kurashchilarining bolalar va o'smirlar sport maktablaridagi boshlang'ich tayyorgarlik davrining 2chi o'quv yilida tahsil olishi uchun saralab olinadigan me'yor talablarini bajara olishganligi aniqlandi. Shu qatorda mashg'ulot jarayonlariga texnik harakatlardan tartiblashtirilgan texnik usullar dasturi takomillashtirildi va joriy etishdan avval kurashchilarning texnik usullar arsenalining takomillashganlik darajalarini aniqlovchi bolalar va o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchi yunon-rum kurashchilarning fan dasturiga kiritilgan texnik usullardan tarkib topgan sinov testlari olindi, unga ko'ra tadqiqotga jalb etilgan nazorat va tajriba guruh kurashchilarining boshlang'ich tayyorgarlik davrining 2chi o'quv yilida o'rgatilgan texnik usullar bajarish mahorati me'yor talablari o'rtacha ekanligi aniqlandi.

Musobaqa jarayonida parterga tushurish va parterda to'ntarish usullarini o'rganish va murakkab vaziyatlarda qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish uchun umbaloq oshish mashqlari, ko'krakdan oshirib tashlash usuliga yaqillashtirilgan mashqlar, shekir yordami bilan harakatda va joyida turib bajariladigan mashqlar hajmi va yakka holda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar foizi % umumiy nisbati va qaysi shiddatda bajaralishi maxsus mashqlar dasturida ilmiy asoslab berildi.

Ilmiy tadqiqot jarayonida yunon-rum kurashchilarini mashg'ulot jarayoni shakllantirish uchun maxsus mashqlar dasturi ishlab chiqildi. Ushbu dastur 40 haftalik mashg'ulot dasturi bo'lib, unda musobaqa jarayonlaridagi kamchiliklarni to'ldirib borish maqsadi qo'yilgan bo'lib, avval musobaqa davri va undagi qo'shimcha mashqlarni bajarilishi hamda kamchiliklari tahlili o'tish davrida aniqlanib, tayyorgarlik davrida qo'shimcha vazifalarni hal qilishga qaratildi.

Biz tomonimizdan olib borilgan mashg'ulot jarayonlaridagi asosiy qismda o'rgatiladigan texnik harakatlarni musobaqa bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda qo'llash ko'nikmalarini

takomillashtirish uchun tik turgan holatdan parter holatiga tushurish, tik turgan holatdan yiqitish va tashlash usullari, parter holatida to'ntarish usullarini hajmi va texnik usullarini bajarilish sonining foizi umumiy nisbati va qaysi shiddatda bajaralishi texnik mashqlar dasturida ilmiy asoslab berildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2020). The system and content of student selection in belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(4), 316-317.
2. Khamidjanov Abdulaziz Usubjon og'li. (2020). Improving the system and content of selection of children for the sport of belt wrestling. Indicators, 8(11), 12-16.
3. Nuriddin Rukhiddinov Goziyev, Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2019). The stage of improving the system and content of candidate selection for belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(3), 279-281.
4. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (1-jild). T. 2019 y.
5. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (2-jild). T. 2019 y.
6. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv-qo'llanma. T. 2014 y.
7. Tastanov N.A. –Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2017 y.
8. Tastanov N.A., Abdullayev Sh.A., Tursunov Sh.S., Adilov S.Q. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin va Yunon-rim kurash turlari bo'yicha). O'quv-qo'llanma. T. 2018 y.
9. Tursunov Sh.S. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv-qo'llanma. T. 2017 y.
10. АУ Хамиджонов. (2020). Белбоғли кураш спорт турига болаларни саралашнинг назарий ва амалий таҳлили. Fan-Sportga, 6(6), 75-77.
11. ФА КЕРИМОВ, АУ ХАМИДЖОНОВ. (2021). Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси. Научно-практическая конференция, 1(1), 35-390.
12. ФА КЕРИМОВ, АУ ХАМИДЖОНОВ. (2022). Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўрни ва аҳамияти. Научно-практическая конференция, 1(1), 62-73.