

YUNON-RIM KURASHIDA XAVFLI XOLATDA USHLASHLAR VA UNDA CHIQISHNI AMALGA OSHIRISH

Soliyev Sanjar Azimjonovich

Buxoro viloyati yoshlar siyosati va sport bosh boshqarmasi Olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirish sho'ba boshlig'i

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13894145>

Anotatsiya: Tadqiqot muammosiga oid pedagogik-psixologik, ilmiy-ommabop va maxsus adabiyotlar, ta'lim muassasalarining ijodiy ish tajribalarini o'rganish va umumlashtirish. Shu asosda tadqiqot ishining mavzu muammosi, ob'ekti, predmeti, ilmiy farazi va boshqa jihatlariga aniqlik kiritish.

Kalit so'zlari. jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА, БОРЬБА И УХОД ОТ ОПАСНОСТИ

Аннотация: Изучение и обобщение педагогико-психологической, научно-популярной и специальной литературы, опыта творческой работы образовательных учреждений, связанных с проблемой исследования. На этой основе происходит уточнение предмета проблемы, объекта, предмета, научной гипотезы и других аспектов исследовательской работы.

Ключевые слова. физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка

GRECO-ROMAN WRESTLING, WRESTLING AND AVOIDING DANGER

Annotation: Study and generalization of pedagogical-psychological, scientific-popular and special literature, creative work experiences of educational institutions related to the research problem. On this basis, clarification of the subject problem, object, subject, scientific hypothesis and other aspects of the research work.

Keywords. physical training, technical training, tactical training

Yurtimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish, davlat siyosatining ustivor yo'nalishlaridan biri bo'lib, millat genafondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va madaniyat darslarining sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, iqtidorli yunon-rim kurashchilarni tanlash hamda yuqori malakali murabbiylarni tayyorlash dolzarb masalalardan biridir.

Umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismi xisoblangan milliy madaniyatimizni, yoshlarning axloqiy tarbiyasini ongli ravishda yondashishsiz tasavvur etish qiyindir. Inson ijtimoiy xayotda ongli ravishda o'z o'rnini egallashi uning voyaga yetishi, farzandlik burchini, ota-onalik burchini ato etishi, o'zidan keyin ma'lum bir iz qoldirishi jamiyat taraqqiyotini belgilaydi. Shundan kelib chiqib Yosh yunon-rim kurashichio'quvchilarni yunon-rim kurashiga urgatish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tarbiyalash muammosiga yanada chuqurroq kirib borishga va bu muammoga ilmiy-amaliy jihatdan oydinlik kiritishga asos bo'la oladi.

O'quvchilarda yunon-rim kurashining tarbiyaviy ahamiyati to'g'risida ulug' allomalarimizning qoldirgan noyob asarlari va ularning o'gitlariga bog'liq bo'lib, ularning ulkan xizmatlarini o'rganish va uni amalga tatbiq etish bugungi kunning, ayniqsa jismoniy tarbiya fanining dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Tadqiqodning ob'ekti: Yunon rim kurashchilarining mashg'ulotlar jarayoni

Tadqiqodning predmeti : Yunon-rim kurashida xavfli xolatda ushlashlar va undan chiqishni amalga oshirish uslubi

Tadqiqot maqsadi: Sport maktablarida yunon-rim kurashchilarni jismoniy shakllanishini oshirishda va yuksak natijalarga erishtirishda yunon-rim kurashi mashg'ulotlaridan samarali foydalanish .

Tadqiqotning vazifalari:

- jismoniy tarbiyaning vositalari va metodik prinsiplariga tayangan holda yangi pedagogik texnologiyalaridan foydalanib yunon-rim kurashimashg'ulotlarini tashkil qilish ;

- Yunon-rim kurashi mashg'ulotlari qismlarining o'zaro aloqasining uzviyligini ta'minlashda mahsus va umumiy tayyorgarlikdan foydalanish;

- Yunon-rim kurashining yoshlarni jismoniy tarbiyalashdagi maqsadi, uning umumiy vazifalari va tamoyillarini chuqur yoritish.

Yunon-rim kurashchilarini tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan texnik tayyorgarlik texnik-taktik maxoratini shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nixoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan kutilgan natijani bermaslik xolatlar tez-tez uchraydi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu texnik mashqlarning hajmi va muddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi ob'ektiv ravishda baxolanmasligidadir.

Yunon-rim kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Yunon-rim kurashchisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamaları ishlab chiqilgan. Sport sohasiga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga aloxida e'tibor qaratilgan (G.S.Tumanyan 1985; A.N.Lens 1964; N.N.Sorokin 1969; A.P.Kupsov 1978; A.A.Novikov; V.S.Daxnovskiy va boshkalar, 1991 yil, F.A.Kerimov 1993, 2001, A.A.Ruziev 1999 va boshkalar).

Yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini rivojlantirish uslublari qo'yidagicha – mutloq rivojlantirish metodi, tez, portlovchi kuch, reaktiv imkoniyatlari, kuch chidamliligi. Dinamometrik kuchlanish zo'riqishi metodi asosida bu kuchlarni aniqlandi.

Nagruzkalarni tuzilmasining aniq tarkibini belgilash uchun N.I. Volkov tavsiyalaridan foydalanildi:

- a) anaerob — alaktat mashqlar (energiya ta'minotining kreatfosfat manbaini rivojlantiruvchi): davomiyligi—8s, shiddati - maksimal (200 ur/min gacha va yuqori);

- b) anaerob—glikolitik (energiya ta'minotining glikolitik manbalarini rivojlantiruvchi): davomiyligi — 0,3 dan 0,5 min gacha, shiddati — submaksimal (186 ur/min gacha);

- v) anaerob—aerob: mashqlar davomiyligi — 1 min gacha, shiddati — katta (174 ur/min gacha);

- g) aerob mashqlar: davomiyligi — 2 dan 3 min gacha, shiddati - sust (150—156 ur/min).

Tezkorlik kuch sifatleri, ya'ni anaerob — alaktat va anaerob — glikolitik mashqlarni biz kuzatayotgan kurashchilar 3-4 marta takrorlashdan so'ng optimal (daraja) chegara ($R < 0,001$) buladi.

Bunday yo'nalish rejimida mashqlar davimiyligi 10s dan oshmasligi lozim (kreatinfosfat energiya ta'minotini rivojlantirish uchun optimal davomiylik 6—8s. ga yetadi).

Maksimal shiddat rejimidagi kirish bilan 10 s ichida maxsus nagruzka tarkibi quyidagicha: tik turishda tashlashlarni kamida 6—7 marta bajarish lozim. Tanaffus vaqti 1—2s, keyin tashlash seriyasini davom ettirish zarur. Bitta yondoshishda tashlashlarni 4—6seriyada bajarish.

Anaerob — glikolitik yoʻnalishdagi mashqlarni (bajarishda quyidagi xollarda) bir marta takrorlashdan keyin taʼminlanadi ($R < 0,005$). Mashqlar oʻrtasidagi dam olish vaqti 0,5 min. gacha optimal davomiylilikda 1—2 min.ni tashkil etadi ($R < 0,001$).

Mashqlarning bitta seriyasidagi takrorlashlar soni 12—16 marta.

Kurash trenirovkalari uchun quyidagi (tezkor meʼyorlash) nagruzkalar meʼyorlandi.

Anaerob—alaktat ixtisoslashtirilgan nagruzkalar uchun mashqlarni 6 seriyagacha takrorlash, davomiylishi 10 s dan oshmaydi ($R < 0,01$).

Anaerob — glikolitik nagruzka mashqlari 4 seriyagacha takrorlash.

Aralash nagruzka mashqlarini 2—3 seriya takrorlash.

Biz trenirovka nagruzkalari zichligini oshirish uchun S.P. Letunovning quyidagi testidan foydalandik: mashqlarning tavsiya etilgan seriyalari bajarilgandan soʻng 1 minutgacha davom etadigan dam olish oraligʻi berildi. Agar shu vaqt ichida (shiddatdagi nagruzkani davom ettirish lozim) YuKT 120 ur/min gacha va undan pasaysa, yuqori shiddatdagi nagruzkani davom ettirish lozim,

Agar YuKT shu darajagacha kamaymasa, dam olish vaqtini uzaytirish zarur.

Anaerob—alaktat, anaerob—glikolitik va aralash aerob-anaerob nagruzkalar uchun ixtisoslashtirilgan nagruzka sifatida quyidagilarni qoʻllanildi (tavsiya etamiz);

— tezkor tashlashlar, uning maʼlum bir vaqt: 10 sek, 20 s, 30 s, 1 min, 3 min va x.k. ichida maksimal tashlashlar soni;

— usullarni tayyorlashning taktik yoʻllari: raqibning turli darajadagi qarshiligida muvozanatdan chiqish usullari, kurashchilar maxsus tayyorgarlik mashqlari, tashlashlar, ishora bilan oʻxshatib bajarish va boshqalar;

- qisqa vaqt ichida (30 s., 1 min, 2 min) tezkor bella-shuvlarni oʻtkazish;

- bellashuvlarda maʼlum bir buyruqlar berilgandan soʻng spurtlar oʻtkazish (spurt davomiyligi— 6 s., 10 s, 20 s.).

Nagruzkalar yoʻnalishining rejalashtirilayotgan rejimdan kelib chiqib, oldindan belgilangan parametrlar: vaqti va shiddati meʼyorlari boʻyicha ogʻirliklar bilan hamda ularsiz bajariladigan siklik, asiklik, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanildi.

Yunon-rim kurashchilarning parter holatida koʻkrakdan oshirib tashlash usulining bajarishdagi jadallashtiruvchi kuchni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan texnik mashqlar samarasini oshirish uchun qoʻyidagi uslublar qoʻllanildi:

- zarbaviy;
- takroriy kuchlanishlar;
- qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar;
- tobora oʻsib boradigan ogʻirliklar;
- izometrik kuchlanishlar uslublari;

Oyoqlar potrlovchan kuchini rivojlantirishning zarbaviy uslubini qoʻllash usuli sifatida chuqurlikka sakrab, ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan mashqlarni aytish mumkin, mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini bir oz bukkani xolda yerga tushib, keyingi tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3

seriyadan, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 minut. Mashq xaftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutloq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlar va bitta yondashishda bitta ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda jim, silatin ko'tarilish, dast ko'tarish, o'tirib turish namoyon buladi. Trenirovkada hammasi bo'lib, 3-4 yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 minut.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'uloti singari keyingilarda ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50 % ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi, ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75 % og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa 10 MT dan 100 % og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 minut. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'ngi nafasigacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan mashqlarini takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch kuch mashqini bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – "so'ngi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 4-6 minut. Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi xisoblanadi.

Mashqlarni maksimaldan 20-30% oraliqda chegaradagi tezkorlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishiga og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harorat xisobiga erishildi. Zarbaviy uslub tushadigan og'irlikning kinetik energiyasi va shahsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqda qatnashayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olib, mushaklarning faol xolatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkonichtini xosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda sust ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishini ta'minlaydi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek. davom etadigan statik maksimal kuchlanishni nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha, katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhiga zarur holatlarda, gavda qismlarini bo'lish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun har xil cho'zish mashqlardan foydalanish, zarbdor rejim, sakrovchanlik mashqlari, kompleks va trenajyor moslamalaridan keng foydalanish zarur.

Jadallashtiruvchi kuch sifatlarini rivojlantirish uchun Yu.M.Zakaryaev reaktiv tez xarakat va sakrash metodlaridan foydalanish kurashda yaxshi natija berishini aytib, quyidagi mashqlarni tavsiya etadi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash, balandga sakrash, chuqurga sakrash va ko'kka sapchish, maxsus koptokni uloqtirish, yadro uloqtirish, gir uloqtirish, ikki qo'llab o'zidan oldinga va orqaga uloqtirish, harakatli o'yinlar tezkorlik bilan uzviy bor liq

bo'lgan, yugurish bilan bog'liq bo'lgan estafetalar, sakrash bilan bog'lik bo'lgan, to'siqlardan o'tish estafetalar, sport o'yinlari (tennis, futbol, basketbol), bir oyoqda sakrash, ikki oyoqda sakrash, oldinga sakrash, ikki oyoqda sakrash, oldinga harakatlanish, orqaga, yonga sakrash, joyida turib sakrash, yugurib kelib (koptok, basketbol, hit) sakrash.

Yu. Xartmann va X. Tyunnemann (1988) kuzatuvlari natijasiga ko'ra tezkor kuch imkoniyatlari muskullar chuzilishining ta'siri omilidir.

Bu sifatning rivojlanishi layoqatli mashqlar oyoqdagi cho'ziluvchi mushaklarning tezkor kuch bilan harakatlanishiga yordam beradi. Ular chuqurga sakrash mashqini tavsiya etadilar. Unga ko'ra sportchi yerga qo'nish vaqtida yerni itarib, oyoqda amortizatsiya holatini sodir etib, oyoq uchida ko'kka sapchiydi, Bu sakrash metodining, ya'ni balandan pastga sakrashda balandlik 40 dan to 100 sm gacha oyoqlarni yerga qo'yishda boldir va son orasi, ya'ni tizzaning bukilgan nuqtasi 120-140°. Eng yig'ilgan nuqta 90-100°. To'xtash nuqtasi - 30-50°.

Bu metodni boshqa muskullarda tezkor kuchni rivojlantirish uchun qo'llasa bo'ladi, masalan qo'lning yig'uvchi mushaklarida. Bu metod yiqilish ta'sirida amalga oshiriladi. Balandlikda tik turgan xolatida pastga tik yiqilish xolatiga o'tish va yana qo'nish vaqtida amortizatsiya xolati sodir etib tepaga ko'tarilish. Shu yiqilgandan 2—3 marta qo'l bilan yerdan ko'tarilish mashqini 2—3 marta bajarish tafsia etiladi,

Bundan tashqari, yana boshqa mashqlardan foydalanish tafsia etiladi, ya'ni:

- 1) bir oyoqda o'tirib turish, oyoqdan oyoqqa sakrash, arqonda sakrash.
- 2) balanda yuksizva yuk bilan sakrash, 25—30% o'zvazni og'irligi bilan;
- 3) chuqurga sakrash bir oyoqda, keyin ikki oyoqda so'ng balandga sapchish;

Kuch chidamliligini rivojlantirishning o'ziga xos tomoni, asosiy metodik trenirovkalar davomiyligi umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgandir.

Trenirovka jarayonida quyidagilar chidamlilikning rivojlanishiga yordam beradi;

- 1) nagruzka hajmi
- 2) harakat tempi
- 3) ish davomiyligi va xarakteri
- 4) trenirovka darslar oralig'i
- 5) trenirovkalar davrlarining teng bo'linishi
- 6) boshlang'ich daraja

Kuch chidamliligini rivojlantirishning asosiy yo'llari, ishni 25—45% og'irlikda maksimal kuchda o'rtacha temp bilan bajariladi. Bu ishda bir xil og'irlikda, bir xil tempda kuch chidamliligini rivojlantirish uchun samara bo'ladi, agar ish og'ir toliqqanda bajarilsa (oxirgi kuchgacha). (Ya.A. Egalinskiy 1953; A.B.Korobkov 1953; V.D.Monogarov 1958; V.M.Dyachkov 1961 va boshkalar) natija yaxshilanadi.

Har bir sport turida o'zigaxos cho'zilish mashqlari boriladi, Masalan, yugurishda-qumda yugurish, og'irlashtirilgan belbor bilan yugurish, suzishda bog'langan holda suzish, maxsus kostyumda suzish, to'xtatuvchi harakatlar, qo'l panjasiga maxsus katta lopatkada suzish; kurashda og'ir to'ldirma qopni tashlash, o'z vaznidan og'ir raqib bilan olishuv va boshqalar.

Dinamik mashqlar qattiq charchash holatiga yetgancha ancha ko'p vazifalarni xal qiladi. Xarakatning o'sish sur'ati ishda energiya ta'minotini yuqorilashtiradi va sportchidan bardosh talab

qiladi. Mashqlar davomiyligi keng o'zgaruvchanlikni tashkil etadi. 10—15 sek dan to bir necha minutgacha.

Statik mashqlar ishda davomiylik ishdan kelib chiqib, 10— 12 s dan 30—40 s gacha o'zgaruvchanlik davom etadi.

Kuch chidamliligini rivojlantirish uchun V.A, Kim arqonda osilib turishni va baholashni tavsiya etadi». Unga ko'ra 50 sek «3» baxo, 60 sek «4» baxo, 70 sek «5» baxo. Tezkorlik kuch sifatlarida muvaffaqiyatga erishishning yo'li kuch sifatlarini rivojlantirish va maksimal tezlikka erishish boshlang'ich tezlik harakati va muskullar kuchlanishiga erishishda deydi.

Kuzatuvlar natijasiga ko'ra «tezlik texnikasi bilan bajariladigan harakatlar» va «kuch» yig'ilib tezkor-kuchi sifatini keltirib chiqaradi.

Tezkor-kuch muskullarni juda yuqori darajada tez harakat qilishga undaydi va u uzoq davom etmaydigan ishda yaxshi natijalarga erishadi: 100, 200, 400 va 800 metrga yugurish, 100 va 200 m suzish, konkida 500 va 1000 m yugurish va boshqalar.

Sport adabiyotlarida kuch sifatlarini rivojlantirish uchun ko'p metodlar uchraydi. V.V.Kuznesov fikricha, umumiy kuch sifatlarini tarbiyalash metodi har tomonlama yo'naltirilgan maxsus kuch sintetik va analitik metodlardan foydalanishni tavsiya etadi (qisqa vaqtga zo'r berish metodi, oxirgi kuchgacha metodi, qaytarish metodi, interval metodi, aylana metodi).

Pedagogik tadqiqotda ishtirok etgan nazorat va tadqiqot guruhlarini tarkibi, tadqiqotning mazmuni, uni tashkil qilish va o'tkazish tartibi hamda uslublari 2 bobda aks ettirilgan. Nazorat va tadqiqot guruhlarida tadqiqot boshlanishi va yakuni qayd etilgan ko'rsatkichlar 1 jadvalda berilgan.

Yunon-rim kurashchilarida texnik tayyorgarligini rivojlantirishdagi nazorat sinov ko'rsatkichlari. Jad.№1

Test mashqlari	Guruhlar	Ko'rsatkichlar	
		Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxiri
Brusyada qo'llarni bukish-yozish (soni).	N	12,2 ± 4,3	14,8 ± 5,2
	T	12,3 ± 5,4	15,6 ± 5,7
Manekenni 3 min. davomida parter holatida ko'krakdan oshirib tashlash (soni).	N	32,3 ± 3,5	35,1 ± 3,2
	T	32,6 ± 5,3	36,8 ± 3,5
Dinamometriya-qo'l, yelka, qorin, bel mushaklarining kuchini aniqlash (kg).	N	58,7 ± 5,2	61,8 ± 4,6
	T	57,2 ± 6,4	61,2 ± 4,3
Turnikda tortilish (soni)	N	8,3 ± 2,7	9,2 ± 3,1
	T	8,2 ± 2,9	9,7 ± 3,6

Qullarga tayanib gorizontal yetgan xolatda ko'llarni 30 sek. davomida bukish – yezish (soni).	N	15,8 ± 2,9	16,9 ± 3,2
	T	16,0 ± 3,8	18,0 ± 3,6
Manekenni 30 sek. davomida parter holatida ko'krakdan oshirib tashlash (soni).	N	11,2± 2,7	13,6± 2,2
	T	11,6± 2,4	16,2± 2,6
Joyidan turib ikki oyoq bilan debsinib uzunlikka 5 karra sakrash (sm).	N	812 ± 54	828± 84
	T	819 ± 68	907 ± 95

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, nazorat va tadqiqot guruhlarida kuzatilgan natijalar dinamikasi tanlangan mavzuning asosiy va uning oldiga qo'yilgan ilmiy faraz to'la-to'kis ijobiy xol etilganini isbot qildi.

Qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi tadqiqot yakunida tadqiqot guruhidagi kurashchilarda nazorat guruhidagilarga nisbatan 9,1 kg o'sdi. Nazorat guruhidagi kurashchilarda ushbu farq faqatgina 2,4 kg ga teng bo'ldi. Ya'ni nazorat guruhida ushbu ko'rsatkich tadqiqot boshida 117,7kg ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakunida 120,1kg gacha oshdi.

Tadqiqot guruhida bu ko'rsatkichlar 119,2 va 126,8 kg miqdorida qayd etildi. qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi tadqiqot guruhida 5,6 martaga ortgan bo'lsa, nazorat faqatgina 2.4 martaga teng bo'ldi xolos.

Pedagogik tadqiqot yakuni va tadqiqot guruhlarida texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi

Manekenni 3 min. davomida parter holatida ko'krakdan oshirib tashlash (soni). - tadqiqotdan oldin nazorat guruxida $32,3 \pm 3,5$, tadqiqotdan keyin $35,1 \pm 3,2$; tadqiqot guruxida $32,6 \pm 5,3$ va $36,8 \pm 3,5$.

qo'llarni brusyada yozuvchi-bukivchi mushaklar kuchi tadqiqotdan oldin nazorat guruhida $12,2 \pm 4,3$ va tadqiqotdan keyin $14,8 \pm 5,2$ marta, tadqiqot guruhida $12,3 \pm 5,4$ va $15,6 \pm 5,7$ marta miqdorda o'z ifodasini topdi.

3.Turnikda tor-tilish (soni). - tadqiqotdan oldin nazorat guruhida $8,3 \pm 2,7$ va tadqiqotdan keyin $9,2 \pm 3,1$, tadqiqot guruhida $8,2 \pm 2,9$ va $9,7 \pm 3,6$ miqdorda o'z ifodasini topdi.

4.Dinamometriya-qo'l, yelka, qorin, bel mushaklarining kuchini aniqlash (kg). - tadqiqotdan oldin nazorat guruhida $58,7 \pm 5,2$ va tadqiqotdan keyin $61,8 \pm 4,6$, tadqiqot guruhida $57,2 \pm 6,4$ va $61,2 \pm 4,3$ miqdorda o'z ifodasini topdi.

5. Maneken"ni 30 sek. davomida parter holatida ko'krakdan oshirib tashlash (soni). - tadqiqotdan oldin nazorat guruxida $12,8 \pm 2,9$, tadqiqotdan keyin $14,9 \pm 3,2$; tadqiqot guruxida $13,0 \pm 3,8$ va $13,0 \pm 3,8$.

6.qullarga tayanib gorizontal yetgan xolatda ko'llarni 30 sek. davomida bukish – yezish (soni). - tadqiqotdan oldin nazorat guruhida $15,8 \pm 2,9$ va tadqiqotdan keyin $16,9 \pm 3,2$, tadqiqot guruhida $16,0 \pm 3,8$ va $18,0 \pm 3,6$ miqdorda o'z ifodasini topdi.

7.Joyidan turib ikki oyoq bilan debsinib uzunlikka 5 karra sakrash (sm). - tadqiqotdan oldin nazorat guruhida 812 ± 54 va tadqiqotdan keyin 828 ± 84 , tadqiqot guruhida 819 ± 68 va 907 ± 95 miqdorda o'z ifodasini topdi.

Tadqiqot guruhida kuzatilgan kuch sifatiga doir ushbu progressiv o'sish tezkor-kuch va tezkor-kuch chidamliligi bo'yicha ham o'z isbotini topdi. Jumladan, oyoqlar mushuklarining tezkor-kuchi (joydan turib uzunlikka 5 karra sakrash) nazorat guruhida dastlab 812 sm ga teng bo'lgan bo'lsa, tadqiqot yakunida 828 sm.gacha o'sdi.

Tadqiqot guruhida bu ko'rsatich 819 dan 907sm.gacha o'zgardi. Demak, tadqiqot davomida muntazam ijro etilgan, yo'naltirilgan mashqlar majmuasi oyoq mushaklari tolalariga o'rta ijobiy ta'sir etib, 4 oylik uzluksiz mashg'ulotlar yakunida tezkor-kuch sifatini 88 sm miqdorda o'sishiga sababchi bo'ldi.

Manekenni 30 sek. davomida parter holatida ko'krakdan oshirib tashlash sinovi yordamida baholanadigan mahsus jadallashtiruvchi kuch nazorat guruhida faqat 2,4 martaga ortgan bo'lsa, tadqiqot guruhida ushbu ko'rsatkich 4,6 martaga teng bo'ladi.

Mazkur sinov mashqini 3 min. davomida ijro etgan nazorat guruhi kurashchilarida dastlab 32,3 martaga teng miqdor qayd etilgan bo'lsa, tadqiqot so'ngida 35,1 martani tashkil etdi. Farq 2,8 marta. Tadqiqot guruhi kurashchilarida dastlab 32,6 va 36,8 Farq 4,2 marta.

XULOSA

Tadqiqot davomida tadqiqot guruhida texnik mashqlar oralig'ida navbatma-navbat berib borilgan aylanma tezlanish mashqlari ushbu guruh kurashchilarni vestibulyar analizatori funksiyasining yuqori darajada shakllanishiga olib keldi. Vestibulyar apparati muvozanat saqlash markazining-aylanma tezlanishga bo'lgan qarshi turg'unligi yuqorilashdi.

Yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalari tadqiqot guruhida aylangan yo'naltirilgan texnik mashqlar majmuasini afzalligidan dalolat beradi.

Tadqiqot guruhida qayd etilgan ayrim maxsus tezlik sinovlarida yunon-rim kurashchilarda - kuzatilgan natija darajasida rivojlanganligi tasdiqlandi. (V.S.Begidov, V.N. Seluyanov, 1993). Ushbu taqqoslov qo'llarni bukuvchi (turnikda tortilish) va yozuvchi (brusyada qo'llarni bukish yozish) mushaklar kuchiga ham taaluqli (V.S. Begidov, V.N. Seluyanov, 1993).

Nazorat va tadqiqot guruhlari tarkibidagi kurashchilar vestibulyar analizatorining aylanma tezlanishta'siriga qarshi turg'unligi yo'naltirilgan texnik mashqlarni aylanma tezlanishlar ta'sirida qo'llash natijasida shakllangan vestibulyar turg'unlik (tadqiqot guruhida) muvozanat saqlash funksiyasini anchagina mukammallashganini tasdiqlaydi.

Bunday uslubiyat asosida muvozanat saqlash turg'unligini mashg'ulotlar davomida orttira borish sport mahoratini shakllantirish, qolaversa musobaqa taqdirini ijobiy xal etish imkonini beradi.

Ekspress axborot berish uslubini "Galaxy-3" uyali aloqa telefonining video kamera uskunasi yordamida navbatma-navbat ishtirokchilarga vazifani bajarishdagi hatolari ko'rsatish ishtirokchilarning texnik harakatlarida texnik tayyorgarligidagi kamchiliklar bilan birgalikda texnik kamchiliklarni xam anglashga yordam berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте- М.: Физкультура и спорт, 1977, 143с.
2. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс.... докт.пед.наук в форме научн. доклада - М., 1990, 101с.

3. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дисс... докт.пед.наук, - М., 1982, 48с.
4. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов /В кн: Современная система спортивной подготовки - М. Изд-во «СААМ», 1995, с 136-165.
5. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.
6. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных юнон-рим курашиистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры, 1991, №10, с. 40-43.
7. Дахновский В.С., Клишин Г.В., Бурылин В.Н. Планирование нагрузок при подготовке юных борцов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1974, с.23-25.
8. Десярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и последовательным состоянием в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1987, 44с.
9. Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт - М., Физкультура и спорт, 1969, 199с.
10. Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.
11. Игуменов В.М., Пилюян Р.А., Туманян Г.С. Понятие «модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл //Теория и практика физической культуры, 1987, №8, с.34-36.
12. Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи» - М., 1998, с.31-37.
13. Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе /В науч. сб. «Олимпия ҳаракатини ривожлантириш, Олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалалари» Т., 1999, 27 апрел, с.113-116.
14. Керимов Ф.А Спорт кураши назарияси ва услубияти Т.-2001 86 б