UDK:796,015 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss4/a124**

YUNON-RUM KURASHCHILARINI TEXNIK USULLARGA O‘RGATISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGI

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ОБУЧЕНИИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ТЕХНИЧЕСКИМ МЕТОДАМ

GENERAL AND SPECIAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS IN TECHNICAL METHODS

Tashnazarov Djasur Yuldashevich[1]

[1]Tashnazarov Djasur Yuldashevich – Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti, sportda biomexanik tahlil qilish va harakatlar korreksiyasilash laboratoriyasi mudiri, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori PhD

Annotatsiya

Mazkur ilmiy tadqiqot ishida tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, yuqori malakali yunon-rum kurashchilari tomonidan qo‘llaniladigan asosiy usullar, musobaqa faoliyatida qo‘llaniladigan texnik harakatlar va kurashchilarning individual xususiyatlari aniqlanganligi va natijalari musobaqa jarayonida ko‘p qo‘llaniladigan asosiy usullarni rivojlantirish uchun texnik usullar majmuasini ishlab chiqish va me’yorlash hamda tavsiyalarni mashg‘ulot jarayoniga joriy etishga imkon yaratilganligi bilan izohlanadi.

Аннотация

Практическая значимость результатов исследования в данной научно-исследовательской работе заключается в том, что определены основные приемы, применяемые борцами греко-римского стиля высокой квалификации, технические действия, применяемые в соревнованиях, и индивидуальные особенности борцов, а результаты показывают, что основные методы, которые часто используются во время соревнований.Это объясняется тем, что можно разработать и стандартизировать комплекс технических методов разработки и внедрить рекомендации в тренировочный процесс.

Abstract

The practical significance of the research results in this scientific research work is that the main methods used by highly qualified Greco-Roman wrestlers, the technical actions used in the competition and the individual characteristics of the wrestlers have been determined, and the results show the main methods that are often used during the competition. It is explained by the fact that it is possible to develop and standardize a set of technical methods for development and to introduce recommendations into the training process.

Kalit so‘zlar: *umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik. modellashtirish, tayyorgarlik turlari.*

Ключевые слова: *общая и специальная физическая подготовка. техническое обучение. моделирование, виды подготовки.*

Key words: *general and special physical training. technical training. modeling, preparation types.*

KIRISH

Jahonda xalqaro sport kurashi musobaqalarini kuzatish natijasida malakali yunon-rum kurashchilari tomonidan bajarilgan yuqori mahoratni aks ettiruvchi harakat tayyorgarligining samarali vosita va texnik-taktik usullarini ilmiy ta’minlash, asoslash hamda tajriba natijalarini o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy qilish maqsadida, sport olamida yosh yunon-rum kurashchilarining jismoniy, texnik, psixologik va funksional tayyorgarliklariga yo‘naltirilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. XXI asr yunon-rum kurashida yosh kurashchilar uchun ko‘p yillik tayyorgarlik sikllaridagi mashg‘ulot yuklamalarini tizimlashtirish va optimal turlarini ishlab chiqish, ularni ilmiy asoslash hamda me’yorlashtirish bo‘yicha taqsimlash amaliyotini joriy qilish talabini qo‘ymoqda.

kurash usullarini, odatda, murabbiy bevosita ko‘rsatib va tushuntirib berganidan so‘ng yaxshi o‘zlashtiradilar. Shuning uchun murabbiy juda ko‘p miqdorda usullarni egallagan bo‘lishi lozim [2,4].

O‘tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko‘rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Asosan texnik harakatlarga o‘rgatishdan oldin mazkur texnik usullarga ko‘nikma hosil qilish uchun maxsus mashqlarni rivojlantirish kerak bo‘ladi, bu boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida amalga oshiriladi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o‘rgatishda usullarni butunligicha

ko‘rsatish uslubidan ko‘proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab etishlari zarur [1,2].

Shuningdek, ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e’tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O‘smir kurashchilarning gavda o‘lchamlari va og‘irligining o‘sishi kuchning o‘sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo‘r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo‘lgan mashqlarni tanlash kerak [4,6].

Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo‘g‘imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo‘llaniladi [1,5].

Ushbu bosqichda mashg‘ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko‘zda tutish lozim. Ularga mashg‘ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg‘ulotlarni toza havoda o‘tkazish kiradi.

Sportchilarni mustaqil hayotga moslashtirish lozim. Sababi keyingi chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida bu jarayonlarda kurashchi o‘zi tajribasidan kelib chiqib mashg‘ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg‘ulotlarni toza havoda o‘tkazish kerak. [3,6].

Mashg‘ulot vositalari: sport o‘yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og‘irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari bilan olib boriladi. Ko‘pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama mashg‘uloti katta samara beradi [1].

Ushbu davrda texnik harakatning to‘g‘ri biodinamikaviy tuzilmasiga o‘rgatishga harakat qilish zarur. Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko‘p hollarda kurashchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog‘liq. Ushbu davrda mashg‘ulot jarayoniga harakatli va sport o‘yinlari, shuningdek sport kurashida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak [3].

TADQIQOTNING MAQSADI

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi yunon-rum kurashchilarining texnik harakatlarga o‘rgatish uslubi bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

yunon-rum kurashchilarni oddiy hujum harakatlarini takomillashtirishda qulay dinamik holatlarda foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish;

yunon-rum kurashchilarni qulay vaziyatlarda samarali harakatlardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirishda;

yunon-rum kurashchilarni hujum harakatlariga o‘rgatishda texnik usullarni samarali bajarish imkoniyatlarini kengaytirish;

TADQIQOTNING OBYEKTI

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 jarayonidagi texnik harakatlarining me’yorlari va o‘rgatishga yo‘naltirilgan mashqlar hisoblanadi.

TADQIQOTNING USULLARI

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

Biz olib borgan tadqiqotimizda oxirgi 6 yil ichida yunon-rum kurashi bilan Jahon miqyosida yetakchilik qilib kelayotgan kurashchilarning bellashuv olib borish taktikalari va bu taktikani tuzishda ular keng foydalanadigan texnik usullar arsenali to‘g‘risida ma’lumotlar to‘plandi.

Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining nazariy jihatdan texnik arsenali maketi o‘rganib chiqildi, ya’ni ularning texnik arsenalini modellashtirish ishlari olib borildi va oxirgi 6 yil ichida Olimpiada o‘yinlari va Jahon chempionatlarida yuqori natijalarni qayd etgan mahoratli kurashchilarni saralab olindi va ularni bellashuv olib borishda qaysi texnik usullardan ko‘p foydalanishlari kuzatib tahlil qilindi.

Mazkur tahlil deyarli kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan tavsiflab berdi, ya’ni nufuzli musobaqa faoliyati, yuqori malakali yunon-rum kurashchisining tayyorgarlik darajasining asosiy tomonlari yoki sport mahorati, yuqori malakali yunon-rum kurashchisining organizm tizimi yoki potensial imkoniyatlari hisobga olinadi. Tayyorgarlik turlarining bunday tahlil qilinishi va shu orqali o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini tizimlashtirilishi hamda bir-biriga ergashib bog‘lanishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun eng maqbul yo‘l bo‘lib xizmat qildi. Yunon-rum kurash turida kurashchilarni tayyorlashga e’tiborni qaratgan holda oldinga qo‘yilgan vazifalarning hal etilishi o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini takomillashib borishini ta’minlaydi.

Bu borada yunon-rum kurashi amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, musobaqa jarayonlarida muvaffaqiyatga erishish uchun kurashchilar vaqtdan oldin bor kuchlarini sarflab harakatlanishadi, natijada harakatlar besabab oshib ketadi, bu esa kurashchining faollik darajasini pasayib ketishiga olib keladi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko‘rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarlik darajasi tezlashtiriladi oqibatda kurashchilarning ko‘pchiligi vaqtdan oldin o‘z imkoniyatining chegara nuqtasiga yetadi, so‘ng sport faoliyatini erta yakunlashga to‘g‘ri keladi.

Tadqiqodga Toshkent viloyati bolalar va o‘smirlar sport maktablarida yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanuvchilar jalb qilindi. Ularning jismoniy va texnik tayyorgarliklari o‘sish ko‘rsatkichlarini aniqlab borish uchun 12 yoshdagi o‘g‘il bolalarga mo‘jjallangan umumiy va maxsus jismoniy mashqlardan tarkib topgan test sinovlaridan foydalanildi. Texnik harakatlardan tashkil topgan test sinovlarida modellashtirilgan texnik usullardan foydalanildi.

Tadqiqot uchun biz Toshkent viloyati Chirchiq shahar bolalar va o‘smirlar sport maktabi, Toshkent viloyati Yuqori-Chirchiq tumani bolalar va o‘smirlar sport maktabi, Toshkent viloyati Angren shahar bolalar va o‘smirlar sport maktablarida yunon-rum kurash turi bo‘yicha shug‘ullanuvchi kurashchilarni jalb etdik. Unga ko‘ra Chirchiq shahri bolalar va o‘smirlar sport maktabidan 15 nafar nazorat guruhi va 15 nafar tajriba guruhlari, Angren shahar bolalar va o‘smirlar sport maktabidan 10 nafar nazorat va 10 nafar tajriba guruhlarini, Yuqori-Chirchiq tumani bolalar va o‘smirlar sport maktabidan 10 nafar nazorat va 10 nafar tajriba guruhlariga ajratib olindi.

Tadqiqotda qatnashuvchi nazorat va tajriba guruhlari tadqiqot boshida jismoniy sifatlari va texnik mahoratlarini aniqlash maqsadida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan sinov testlaridan o‘tkazildi. Shu sababdan nazorat va tajriba guruhidagi yunon-rum kurashchilarni tadqiqot boshida jismoniy sifatlarini rivojlanganlik ko‘rsatkichlari darajasini aniqlash maqsadida umumiy va maxsus jismoniy mashqlardan tashkil topgan test sinovlari me’yoriy talablariga mos ravishda olingan (1,2,3-jadvallar).

1-jadval

Chirchiq shahar 1-sonli bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanuvchi kurashchilarning jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari (nazorat guruhi n=10, tajriba guruhi n=10)

guruhlar		ctatistik ko‘ rsatkich	Sinov uchun tanlab olingan mashqlar							
			30 metr masofa-ga yugurish (vaqti)	100 metr masofag a yugurish (vaqti)	Qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni)	Turnik-da tortilish (soni)	30 soniya ichida chalqan-cha yotgan holatda bosh va oyoqlar-ni tepaga ko‘tarish (soni)	30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni)	Joyidan uzunlik-ka sakrash (metrda)	3000 metr masofag a yugurish (vaqti)
nazorat guruhi	tadqiqot boshida	$\overline{X}$	5,5	14,8	42,7	10,6	12,9	18,4	204,2	12,4
		σ	0,6	1,8	4,9	1,1	1,4	2,2	19,3	1,1
		V, %	10,9	12,2	11,6	10,7	10,8	12,2	9,4	8,6
tadqiqot guruhi	tadqiqot boshida	$\overline{X}$	5,7	14,9	42,3	10,3	12,4	18,1	200,1	12,6
		σ	0,6	1,8	5	0,8	1,2	1,9	24,6	1,3
		V, %	10,4	12,4	11,9	8,4	9,5	10,8	12,3	10,6

Chirchiq shahar bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanuvchi yunon-rum kurashchilarini jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida olingan natijalariga ko‘ra: nazorat guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 5,5 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) - 0,6 variasii koeffitsienti - 10,9 ko‘rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati – 14,8 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) - 1,8 variasii koeffitsienti - 12,2 ko‘rsatdi; Qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 42,7 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 4,9 variasii koeffitsienti - 11,6 ko‘rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 10,6 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,1 variasii koeffitsienti - 10,7 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko‘tarish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -12,9 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,4 variasii koeffitsienti - 10,8 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni) ichida bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -18,4 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 2,2 variasii koeffitsienti - 12,2 ko‘rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 204,2 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 19,3 variasii koeffitsienti – 9,4 ko‘rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -12,4 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,1 variasii koeffitsienti – 8,6 ko‘rsatdi; tajriba guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 5,7 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) - 0,6 variasii koeffitsienti - 10,4 ko‘rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -14,9 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) - 1,8 variasii koeffitsienti – 12,4 ko‘rsatdi; Qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 42,3 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 5 variasii koeffitsienti – 11,9

ko‘rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 10,3 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 0,8 variasii koeffitsienti – 8,4 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko‘tarish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 12,4 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,2 variasii koeffitsienti – 9,5 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati 18,1 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,9 variasii koeffitsienti - 10,8 ko‘rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 200,1 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 24,6 variasii koeffitsienti – 12,3 ko‘rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -12,6 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,3 variasii koeffitsienti - 10,6 ko‘rsatdi.

2-jadval

Angren shahar 1-sonli bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanuvchi kurashchilarning jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari (nazorat guruhi n=15, tajriba guruhi n=15)

guruhlar		statistik ko‘ rsatkich	Sinov uchun tanlab olingan mashqlar						
			10 metr masofaga ko‘prik holatida yurish (vaqti)	10 metr masofaga oldinga umbaloq oshish (vaqti)	10 metr masofaga orqaga umbaloq oshish (vaqti)	3ta o‘nga 3ta chap tomon-larga ko‘prik holatida aylana yugurish (vaqti)	10 maro-taba ko‘prik holatida bosh osha xatlab o‘tish (vaqti)	10 marotaba joyida turib yuqoriga sakrash (vaqti)	10 metr masofaga tizzalab yurish (vaqti)
nazorat guruhi	tadqiqot boshida	$\overline{X}$	34	15,8	17,7	26	36,9	16,1	16,8
		σ	3,8	1,5	2,2	2,7	3,1	1,7	2,1
		V, %	11,1	9,7	12,2	10,4	8,5	10,6	12,3
tadqiqot guruhi	tadqiqot boshida	$\overline{X}$	33,7	15,4	17,4	26,3	36,7	16	16,5
		σ	4	2	1,7	2,2	4	1,9	1,5
		V, %	11,8	12,7	9,9	8,2	10,8	11,3	9,3

Angren shahar bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanuvchi yunon-rum kurashchilarini jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlarini tadqiqot boshidagi natijalari quyidagicha: 10 metr masofaga ko‘prik holatida yurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 34 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 3,8 variasii koeffitsienti - 11,1 ko‘rsatdi; 10 metr masofaga oldinga umbaloq oshish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -15,8 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,5 variasii koeffitsienti – 9,7 ko‘rsatdi; 10 metr masofaga orqaga umbaloq oshish (vaqti) vaqti bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 17,7 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 2,2 variasii koeffitsienti – 12,2 ko‘rsatdi; 3 ta o‘nga 3ta chap tomon-larga ko‘prik holatida aylana yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 26 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 2,7 variasii koeffitsienti – 10,4 ko‘rsatdi; 10 marotaba ko‘prik holatida bosh osha xatlab o‘tish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 36,9 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 3,1 variasii koeffitsienti – 8,5 ko‘rsatdi; 10 marotaba joyida turib yuqoriga sakrash (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 16,1 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,7 variasii koeffitsienti – 10,6 ko‘rsatdi; 10 metr masofaga tizzalab yurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -16,8

standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 2,1 variasii koeffitsienti – 12,3 ko‘rsatdi; tajriba guruhida 10 metr masofaga ko‘prik holatida yurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -33,7 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 4 variasii koeffitsienti - 11,8 ko‘rsatdi; 10 metr masofaga oldinga umbaloq oshish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 15,4 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 2 variasii koeffitsienti – 12,7 ko‘rsatdi; 10 metr masofaga orqaga umbaloq oshish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 17,4 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,7 variasii koeffitsienti – 9,9 ko‘rsatdi; Ko‘prik holatida aylana yugurish (3 ta o‘nga 3ta chap tomonlarga) vaqti bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 26,3 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 2,2 variasii koeffitsienti – 8,2 ko‘rsatdi; 10 marotaba ko‘prik holatida bosh osha xatlab o‘tish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 36,7 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 4 variasii koeffitsienti – 10,8 ko‘rsatdi; 10 marotaba joyida turib yuqoriga sakrash (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 16 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,9 variasii koeffitsienti - 11,3 ko‘rsatdi; 10 metr masofaga tizzalab yurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -16,5 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,5 variasii koeffitsienti – 9,3 ko‘rsatdi.

3-jadval

Yuqori-Chirchiq tumani 1-sonli bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanuvchi kurashchilarning jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari (nazorat guruhi n=10, tajriba guruhi n=10)

guruhlar		statistik ko‘ rsatkich	Sinov uchun tanlab olingan mashqlar							
			30 metr masofa-ga yugurish (vaqti)	100 metr masofa-ga yugurish (vaqti)	Qo‘llar-ga tayanib, qo‘llar-ni bukib yozish (soni)	Turnik-da torti-lish (soni)	30 soniya ichida chalqan-cha yotgan holatda bosh va oyoqlar-ni tepaga ko‘tarish (soni)	30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni)	Joyi-dan uzun-likka sakrash (metrda)	3000 metr masofa-ga yugurish (vaqti)
nazorat guruhi	tadqiqot boshida	$\overline{X}$	5,5	14,7	41,6	10,3	12,2	17,6	202,5	12,2
		σ	0,7	1,9	4,5	1,1	1,1	1,9	24,4	1,3
		V, %	12,3	13,1	10,8	11,1	8,8	10,7	12,1	10,8
tadqiqot guruhi	tadqiqot boshida	$\overline{X}$	5,8	15,5	39,4	10,1	11,8	16,8	193,9	13
		σ	0,6	2,1	4,6	1,1	1,1	2,3	19,3	1,7
		V, %	10,3	13,4	11,7	10,9	9	13,8	9,9	13

Yuqori-Chirchiq tumani bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanuvchi yunon-rum kurashchilarini jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlarining tadqiqotdan olingan natijalari quyidagicha qayd etildi: nazorat guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 5,5 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 0,7 variasii koeffitsienti – 12,3 ko‘rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 14,7 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,9 variasii koeffitsienti – 13,1 ko‘rsatdi; Qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 41,6 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 4,5 variasii koeffitsienti - 10,8

ko‘rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -10,3 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,1 variasii koeffitsienti – 11,1 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko‘tarish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 12,2 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,1 variasii koeffitsienti – 8,8 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -17,6 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,9 variasii koeffitsienti - 10,7 ko‘rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 202,5 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 24,4 variasii koeffitsienti – 12,1 ko‘rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -12,2 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,3 variasii koeffitsienti - 10,8 ko‘rsatdi; tajriba guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati – 5,8 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 0,6 variasii koeffitsienti – 10,3 ko‘rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 15,5 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 2,1 variasii koeffitsienti – 13,4 ko‘rsatdi; Qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 39,4 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 4,6 variasii koeffitsienti – 11,7 ko‘rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati – 10,1 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,1 variasii koeffitsienti - 10,9 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko‘tarish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 11,8 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,1 variasii koeffitsienti – 9 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 16,8 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 2,3 variasii koeffitsienti – 13,8 ko‘rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 193,9 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 19,3 variasii koeffitsienti – 9,9 ko‘rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 13 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,7 variasii koeffitsienti - 13 ko‘rsatdi.

XULOSA

Mamlakatimizda sport sohasini rivojlantirish, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklar to‘g‘risida ilmiy izlanishlar olib borilishi, yuqori saviyadagi jurnallarda chop etilgan maqolalardan andoza sifatida foydalanish to‘g‘risida fikrlar yuritilgan bo‘lsada aniq bir sport kurashi turi to‘g‘risida modellashtirish uslublaridan foydalanilmaganligi kuzatildi. Ko‘plab olimlar model va modellashtirishni matematik, mantiqiy, texnik va kibernetik turlariga bo‘lib o‘rganishgan lekin, ma’lum bir harakatlar tizimi to‘g‘risida izlanishlar olib borilmagan. O‘z navbatida harakatlarning ketma-ketligi va ularning bir butun texnik usuldek bajarilishini o‘rganish bo‘yicha fikrlar bildirilmagan.

Texnik usulni modellashtirish murakkab mashg‘ulot jarayonida asosan o‘rgatish tizimiga “asosiy qurol” sifatida qaraladi. Sport sohasida ilmiy izlanishlar olib borgan olimlar mustaqil izlanuvchilar ilmiy ishlaridan fikrlari model va modellashtirish turlarining orasida tafovut mavjudligiga qaramasdan, kurashchini o‘quv-mashg‘ulot faoliyatini ishonchliligini modellashtirishda ulardan foydalanish va o‘zidagi kamchiliklarni bartaraf etishi bo‘yicha ilmiy qarashlar yetarlicha yoritib berilmagan.

Sportning kurash turlari bo‘yicha ilmiy izlanishlar ustida bosh qotirayotgan olimlar yuqori darajadagi sportchini makrosikllardagi tayyorgarliklarni modellashtirish uslublarini taklif qiladilar, shu qatorda alohida modeldagi mashqlar, ularning majmuasi va tez ko‘nikish mexanizmi asosida qurilishi ta’kidlangan. Mazkur modeldagi mashqlar yoki ularning majmuasini ishlab chiqishda olimlar mashqlarning davomiyligi, uning turi, me’yori, mashqlarni takrorlashlar orasidagi to‘xtalishlar vaqti, ishning samaradorligi to‘g‘risidagi tayyorgarlikning turlarini takomillashtirishga qaratganlar, lekin texnik usullar arsenali to‘g‘risida fikr mulohaza berib o‘tilmagan. Olimlarni ilmiy izlanishlari davomida eng samarali bo‘lgan texnik usullar to‘g‘risida izlanishlar olib borilmaganligi kuzatildi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv-qo‘llanma. T. 2014 y.
2. Tastanov N.A. –Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2017 y.
3. 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.
4. Tursunov Sh.S. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv-qo‘llanma. T. 2017 y.

5. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo‘yicha (1-jild). T. 2019 y.
6. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo‘yicha (2-jild). T. 2019 y.