



MALAKALI KURASHCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIGI VA TEXNIK TAYYORGARLIK NISBATINI TAKOMILLASHTIRISH

Xoliqov B.X.

*Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti,
Ijtimoiy fanlar fakulteti p.f.b.f.d (PhD) dotsent v.b.*

Tayanch soʻzlar: maxsus chidamlilik, texnik tayyorgarlik, takomillashtirish uslubi, nisbiy oʻsish, statistik xarakteristikalar.

Ключевые слова: специальная выносливость, техническая подготовка, метод совершенствования, относительный рост, статистические характеристики.

Key words: special endurance, technical training, improvement method, relative growth, statistical characteristics.

Dunyo miqyosida kurashchilarining musobaqa va mashgʻulot jarayonlarida asosiy eʼtibor musobaqa oldi tayyorgarligiga, ayniqsa kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligiga katta ahamiyat berib kelinmoqda, sababi jismoniy tayyorgarlikning uzviy uygʻunlashishi musobaqa bellashuvlaridagi natijalarni yuqori darajaga koʻtarilishiga xizmat qilmoqda. Kurash sport turi sifatida oʻziga xos xususiyatlarga ega boʻlgan milliy sport turlaridan biri boʻlib, kurashchilarining maxsus chidamliligini optimallashtirish yoʻlida yakkakurash sport turlarida foydalanidigan barcha mashqlar boʻyicha oʻquv-mashgʻulot jarayonini tashkil qilish xamda kurashchilarning texnik tayyorgarliklarini takomillashtirish orqali sportchilarga yuqori natijalarga erishish imkonini bermoqda. Kurashchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan texnik tayyorgarlik, texnik mahoratni shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishish muhim omillardan biridir. Soʻnggi yillarga kelib olimlar oʻrtasida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda texnik tayyorgarlikning oʻrni, jumladan oshirib tashlash, chalib yiqitish usullari texnikasi tayyorgarlik mashqlarining bir-biriga uzviy bogʻliqligi hamda ularning sport mahoratiga boʻlgan taʼsiri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uygʻotib bormokda. Malakali kurashchilarni tayyorlashda yuklamalarning kattaligi va yoʻnalishiga koʻra mashgʻulotlarni



ratsional almashtirish, tajriba natijasi ko'rsatkichlari asosida amaliyotda tanlangan yo'nalish dasturiga muvofiq tuzilgan mikrosikllar sportchilarning maxsus ish qobiliyatini, sport natijalarining jiddiy ko'tarilishini ta'minlab berishi aniqlandi. Kurash bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot izlanishlarni o'rganish natijasida terma jamoalar murabbiylari uchun kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini optimallashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarini o'tkazish bilan bog'liq bo'lgan mikrosikllar variantlari ishlab chiqildi va ilmiy asoslanganligi va boshqarish imkoniyati

Hozirgi kunda Dunyo miqyosida milliy qadriyatlarni, Vatanparvarlik, jasurlik va mart inson g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashi, dunyo sport turi sifatida tan olinganligi shu qatorda, Xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasini tashkil etilishi, maskur sport turi bo'yicha nufuzli musobaqalarning shiddati yanada yuqorilashishi, turli yurt vakillarining polvonlari kurash sport turi bo'yicha bellashish uchun maydonga chiqishi, kurash bo'yicha bo'lib o'tadigan musobaqa bellashuv jarayonlarida g'alaba qozonish imkoniyatini qiyinlashtiradi. Shu boisdan kurashchilarning maxsus chidamlilig tayyorgarliklarini takomillashtirishda ularning jismoniy sifat ko'rsatkich darajalaridan kelib chiqqan holda bellashuvdagi hujum va himoya qilishdagi texnik harakatlarini o'rgatishga qaratilgan mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Mamlakatimiz kurashchilarini jahon sport maydonlarida muhim g'alabalarni qo'lga kiritib kelmoqda. Ammo erishilgan yuksak o'rinnlarni saqlab qolish hamda kelgusida yanada rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarni davom ettirish zarur va kurashchilarni tayyorlash uslubiyatlarini samaradorligini oshirishni talab qiladi. Yuqorida bildirilgan fikrlar, shuningdek, malakali kurashchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish mashg'ulot jarayonida yuklamalarini oqilona rejalashtirish, nazorat qilish muammosini hal etish bilan bog'liq. Kurash bo'yicha terma jamoa a'zolari jismoniy tayyorgarligini samaradorligini oshirish zaruriyati mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish hamda nazorat qilishni taqozo etadi. Yurtimizda barcha sohalarida bulgani kabi sport sohasida ham Prezidentimiz Sh. Mirziyoev rahnomaligida sportchi yoshlar tarbiyasi va ularning salomatligi borasida keng ko'lamdagi ishlar amalga oshirilib kelinmoqda "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2020 yil 4 noyabrdagi PQ-4881-sonli "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorlariga muvofiq joylarda Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqoro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" qarorlari yaqqol misoldir. Kurashni umumxalq sport turiga aylantirish kurashni ommalashtirish, uni jahon sporti durdonasiga aylanishiga va Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish



biz kurashchilarning oliy maqsadimizdir. Kurash bilan muntazam shug‘ullanishi zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali martlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat to‘yg‘ularini kamol toptirish va ommaviy sportni yana rivojlantirish ishlari amalga oshirilmoqda.

Tadqiqot ishlarining vazifasi muallif tomonidan ishlab chiqilgan malakali kurashchilarning maxsus chidamlilik va texnik - taktik tayyorgarlik (TT) nisbatini optimallashtirish uslubining samaradorligini aniqlash edi. Shu maqsadda malakali kurashchilarning yil davomida uchtalik sikl asosida rejalashtirilgan JT va TT vositalarining nisbatini optimallashtirish bo‘yicha tajriba guruhining mashg‘ulotlar o‘tkazish dasturi bo‘yicha ishlab chiqilib, sinovdan o‘tkazilgan hamda tavsiya etilgan va ilmiy asoslangan tadqiqot ma‘lumotlari [1] – jadvalda keltirilgan.

1 – jadval.

Tajriba guruhi mashg‘ulotlarida jismoniy va texnik – taktik tayyorgarlikni yil davomida optimallashtirish nisbati

Oylar	Sentabr				Oktabr				Noyabr			
Mikrotsikl №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
JT, %	90	90	90	85	85	80	70	60	50	40	30	20
TT, %	10	10	10	15	15	20	30	40	50	60	70	80
Yuklama	S	Z	S	Z	S	Z	B	Z	S	Z	B	Z
MS soni	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Davrlar	Tayyorgarlik davri						Musobaqa davri					

Oylar	Dekabr				Yanvar				Fevral			
Mikrotsikl №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
JT, %	65	65	70	70	75	80	90	90	90	85	85	80
TT, %	35	35	30	30	25	20	10	10	10	15	15	20
Yuklama	S	M	M	M	S	S	S	Z	S	Z	S	Z
MS soni	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8
Davrlar	O‘tish davri				Tayyorgarlik davri							

Oylar	Mart				Aprel				May			
Mikrotsikl №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
JT, %	85	80	70	60	50	40	30	20	70	70	75	80
TT, %	15	20	30	40	50	60	70	80	30	30	25	20
Yuklama	S	Z	B	Z	S	Z	B	Z	S	M	M	S
MS soni	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8
Davrlar	Musobaqa davri								O‘tish davri			



Oylar	Iyun				Iyul				Avgust			
Mikrotsikl №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
JT, %	90	90	90	85	85	80	70	60	50	40	30	20
TTT, %	10	10	10	15	15	20	30	40	50	60	70	80
Yuklama	S	Z	S	Z	S	Z	B	Z	S	Z	B	Z
MS soni	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Davrlar	Tayyorgarlik davri						Musobaqa davri					

Shartli belgilar: MCh – maxsus chidamlilik;

TT – texnik tayyorgarlik;

MS – mikrotsikl.

[1] - jadvalda tadqiqot o'tkazilayotgan vaqtda yil davomida tajriba guruhi mashg'ulotlarida qo'llangan maxsus chidamlilik va texnik tayyorgarlikning takomillashgan nisbatlari yoritilgan bo'lib, ushbu nisbatlar tajriba guruhining mashg'ulotlari dasturi asosida mazkur ishning ilmiy asoslangan tadqiqot ma'lumotlari yotadi. Keltirilgan ma'lumotlarga muvofiq mikrotsikllarda

M – kichik, S – o'rtacha, Z – ahamiyatli va B – katta yuklamalar va turli yo'nalishdagi mashg'ulotlar ratsional almashlab o'tkazildi. Har bir mezotsikl 4 ta mikrotsikldan iborat bo'lib, ulardan yil davomida:

- tayyorgarlik davri 20 ta mikrotsikldan va 5 ta mezotsikldan;
- musobaqa davri 20 ta mikrotsikldan va 5 ta mezotsikldan;
- o'tish davri 8 ta mikrotsikldan va 2 ta mezotsikldan iborat bo'ldi.

Shu bilan birga yil davomidagi tayyorgarlik jarayoni 48 ta mikrotsikldan va 12 ta mezotsikldan iborat bo'ldi.

Pedagogik tadqiqot boshlanishida mahorati va tayyorgarlik darajasi bir-birlariga yaqin bo'lgan kurashchilardan iborat bo'lgan nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlarini tashkil etildi. Ularning har biriga 12 nafardan sportchi kiritildi. Tadqiqot davomida nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy - reja asosida, tajriba guruhida esa mashg'ulotlar TT darajasini oshirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalangan holda optimallashtirilgan yuklamalar bilan ish olib borildi va ularning samaradorligi aniqlandi. Shu bilan birga, malakali sportchilar mashg'ulotlarida JT va TTning optimallashtirilgan nisbatini samaradorligi tadqiqot boshida va oxirida baholandi.

Asosiy pedagogik tadqiqot boshida tadqiqotda ishtirok etayotgan guruhlar (2-jadval): tajriba va nazorat guruhlarini TT barcha testlari bo'yicha deyarli bir xil ko'rsatkichlarga ega edilar (bu guruhlar ko'rsatgan najjalarining o'rtacha arifmetik qiymatlari farqi uchun Student mezonining t-st qiymati 0,17 va 0,22 oraliqda tebranadi va, demak, $P > 0,05$)

Kurashchilarining tajriba oxirida aniqlangan texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari va o'rtacha arifmetik qiymatlari bo'yicha qiyosiy ma'lumotlar

(3- va 4-jadvallar) ikkala guruh kurashchilarida ham texnik ko'rsatkichlar ortganligini kuzatish mumkin. Faqat tajriba guruhidagi ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhi kurashchilari muvaffaqiyatlaridan ancha sezilarli ekanligini ta'kidlash lozi. Ma'lumki, nazorat va tajriba guruhleri sinaluvchilarining tanlangan testlar bo'yicha pedagogik tajriba boshida ko'rsatgan natijalarining guruhdagi o'rtacha arifmetik qiymatlari bir-biriga yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq bo'lishi va demak, bu pedagogik tajriba to'g'ri tashkil etilganligini dalolati ekanligini anglatadi. Biz o'tkazgan tajribada ham, bu vaziyat guruhlardagi natijalar asosida hisoblangan variatsiya koeffitsientlarining gradatsiyasi (NG da $V=8,29\%$ dan $V=9,68\%$ oralig'ida; TG da esa $V=8,24\%$ dan $9,91\%$ gacha oraliqda, ya'ni yaxshi darajada ekanligi) orqali ham, hamma testlar natijalari bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymatlarining statistik ishonchsiz ($p > 0,05$ va undan ham yomon) o'zgarganligi bilan ham tasdiqlangan. Pedagogik tajriba boshida NG va TG sinaluvchilarining o'rganilgan hamma testlarning o'rtacha arifmetik qiymatlarini nisbiy farqlari o'rtachasi $0,69\%$ ni tashkil etdi.

2-jadval

Tajriba davomida nazorat guruhi kurashchilarining texnik – taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari va o'rtacha qiymatlari bo'yicha qiyosiy ma'lumotlar (n = 12)

Test №	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			Absolyut o'sish	Nisbiy o'sish %
	\bar{X}	σ	V,%	\bar{X}	σ	V,%		
	18,17	1,69	9,30	16,74	1,43	8,54	-1,43	7,87*
2.	27,16	2,28	8,39	25,69	1,94	7,55	-1,47	5,41
3.	24,06	2,33	9,68	22,46	2,09	9,31	-1,6	6,65
4.	28,29	2,61	9,23	26,34	2,24	8,50	-1,95	6,89
5.	29,42	2,44	8,29	27,59	2,15	7,79	-1,83	6,22

Pedagogik tajriba oxiriga kelib, NG da o'rganilgan hamma testlar natijalari bo'yicha ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Shuning bilan birga, tajriba oxirida ham sinaluvchilar ko'rsatgan natijalar asosida hisoblangan variatsiya koeffitsienti qiymatlari hamma testlar bo'yicha tajriba boshidagiga nisbatan (tajriba boshidagi $V=8,29\%$ dan $V=9,68\%$ oralig'idaga nisbatan tajriba oxirida $V=7,55\%$ dan $9,31\%$ gacha oraliqda) yaxshilanganligi kuzatildi.

NG da o'rganilgan testlar orasida tajriba davomida eng kam ijobiy nisbiy o'sish $5,41\%$ bo'lib, u "Qo'lidan tortib, qo'lidan ikki qo'l bilan ushlab beldan



oshirib 10 marta tashlash” testida kuzatildi ($p > 0,05$ ahamiyatlilik darajasida) ishonchsiz, eng katta ijobiy nisbiy o‘shish “Manekenni 10 marta tashlash” testida bo‘lib, u 7,87 % ni tashkil etdi va bu test bo‘yicha ($p < 0,05$ ahamiyatlilik darajasida) statistik ishonchli o‘shish aniqlandi. Qolgan testlar bo‘yicha ijobiy

(6,22 % dan 6,89 % gacha) nisbiy o‘zgarish ($p > 0,05$ ahamiyatlilik darajasida) statistik ishonchsiz ekanligi aniqlandi.

O‘rganilgan hamma testlar bo‘yicha ushbu guruh sinaluvchilari natijalarining o‘rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o‘shishlarining o‘rtachasi 6,61 % ni tashkil etdi.

3-jadval

Tajriba davomida tajriba guruhi kurashchilarining texnik – taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va o‘rtacha qiymatlari bo‘yicha qiyosiy ma’lumotlar (n = 12)

Test №	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			Absolyut o‘shish	Nisbiy o‘shish %
	\bar{X}	σ	V,%	\bar{X}	σ	V,%		
1.	18,32	1,71	9,33	15,55	1,32	8,49	-2,77	15,12***
2.	27,34	2,26	8,27	24,36	1,77	7,27	-2,98	10,90**
3.	24,22	2,4	9,91	21,14	1,96	9,27	-3,08	12,72*
4.	28,47	2,59	9,10	24,84	1,92	7,73	-3,63	12,75***
5.	29,62	2,44	8,24	25,86	1,83	7,08	-3,76	12,69***

Pedagogik tajriba oxiriga kelib, TG da o‘rganilgan hamma testlar natijalari bo‘yicha NG ga nisbatan yaxshiroq ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Shuning bilan birga, tajriba oxirida ham sinaluvchilar ko‘rsatgan natijalar asosida hisoblangan variatsiya koeffitsienti qiymatlari hamma testlar bo‘yicha tajriba boshidagiga nisbatan (tajriba boshidagi $V=8,24$ % dan $V=9,91$ % oralig‘idaga nisbatan tajriba oxirida $V=7,27$ % dan $9,27$ % gacha oraliqda) yaxshilanganligi kuzatildi.

TG da o‘rganilgan testlar orasida tajriba davomida eng kam ijobiy nisbiy o‘shish 10,90 % bo‘lib, u “Qo‘lidan tortib, qo‘lidan ikki qo‘l bilan ushlab beldan oshirib 10 marta tashlash” testida kuzatildi ($p < 0,01$ ahamiyatlilik darajasida) ishonchli, eng katta ijobiy nisbiy o‘shish “Manekenni 10 marta tashlash” testida bo‘lib, u 15,12 % ni tashkil etdi va bu test bo‘yicha ($p < 0,001$ ahamiyatlilik darajasida) statistik ishonchli o‘shish aniqlandi. Qolgan testlar bo‘yicha ijobiy (12,69 % dan 12,75 % gacha) nisbiy o‘zgarish ($p < 0,05$ va $p < 0,001$ ahamiyatlilik darajalarida) statistik ishonchli ekanligi aniqlandi.

O'rganilgan hamma testlar bo'yicha ushbu guruh sinaluvchilari natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o'sishlarining o'rtachasi 12,84 % ni tashkil etdi.

4.-jadval.

Nazorat va tajriba guruhi sinaluvchilarining maxsus chidamlilik darajasini 10 soniya ichida texnik usullarni bajarish soni dinamikasi (n=24)

Sinov uchun texnik usullar nomi va (10 soniya ichida bajarilgan texnik usullar) soni

Guruhlar	Statistik ko'rsatkichlar	Yelkadan oshirib tashlash	Yonboshdan oshirib tashlash	Beldan oshirib tashlash (BOT)	Oyoqlar oldidan chalish	Qushsha usulini bajarish	Oyoq ichidan ilib orqaga tashlash (OHOT)	Tirsaklaridan ushlab yelkadan oshirib tashlash
Nazorat guruhi (tadqiqot boshida)	\bar{X}	5,79	5,83	5,86	5,28	5,41	4,24	4,97
	σ	0,82	0,93	0,79	0,75	0,73	0,64	0,63
	V %	14,13	15,93	13,47	14,24	13,54	14,98	12,60
Tajriba guruhi (tadqiqot boshida)	\bar{X}	5,66	5,93	6,14	5,52	5,59	4,03	4,79
	σ	1,11	1,10	1,06	1,09	0,94	0,76	0,94
	V %	19,64	18,54	17,27	19,76	16,83	18,84	19,62
t		0,33	0,24	0,73	0,63	0,52	0,73	0,55
P		>0,7	>0,8	>0,6	>0,5	>0,6	>0,6	>0,5

Tadqiqotga jalb qilingan kurashchilarning texnik usullarni 10 soniya ichida bajarish sonini dinamik ko'rsatkichlari tadqiqot boshida olingan natijalariga ko'ra: nazorat guruhida yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati – 5,79; standart og'ish – 0,82; variatsiya koeffitsienti – 14,13 ni tashkil etdi. Yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarish bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati – 5,83; standart og'ish – 0,93; variatsiya koeffitsienti – 15,93 ni tashkil etdi. Beldan oshirib tashlash usulini bajarish bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati – 5,86; standart og'ish – 0,79; variatsiya koeffitsienti – 13,47 ni tashkil etdi. Oyoqlar oldidan chalish usulini bajarish bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati – 5,28; standart og'ish – 0,75; variatsiya koeffitsienti – 14,24 ni tashkil etdi. Qushsha usulini bajarish bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati – 5,41; standart og'ish – 0,73; variatsiya koeffitsienti – 13,54 ni tashkil etdi. Oyoq ichidan ilib orqaga tashlash usulini bajarish bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati – 4,24; standart og'ish – 0,64; variatsiya koeffitsienti – 14,98 ni tashkil etdi. Tirsaklaridan ushlab yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish bo'yicha o'rtacha

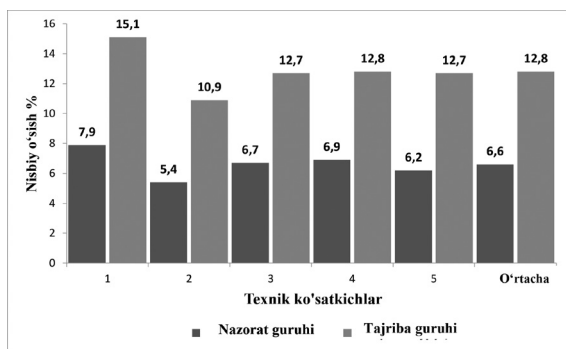


arifmetik qiymati – 4,97; standart og‘ish – 0,63; variatsiya koeffitsienti – 12,60 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhida yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymati – 5,66; standart og‘ish – 1,11; variatsiya koeffitsienti – 19,64 ni tashkil etdi. Yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarish bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymati – 5,93; standart og‘ish – 1,10; variatsiya koeffitsienti – 18,54 ni tashkil etdi. Beldan oshirib tashlash usulini bajarish bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymati – 6,14; standart og‘ish – 1,06; variatsiya koeffitsienti – 17,27 ni tashkil etdi. Oyoqlar oldidan chalish usulini bajarish bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymati – 5,52; standart og‘ish – 1,09; variatsiya koeffitsienti – 19,76 ni tashkil etdi. Qushsha usulini bajarish bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymati – 5,59; standart og‘ish – 0,94; variatsiya koeffitsienti – 16,83 ni tashkil etdi. Oyoq ichidan ilib orqaga tashlash usulini bajarish bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymati – 4,03; standart og‘ish – 0,76; variatsiya koeffitsienti – 18,84 ni tashkil etdi. Tirsaklaridan ushlab yelkadan oshirib tashlash usulini bajarish bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymati – 4,79; standart og‘ish – 0,94; variatsiya koeffitsienti – 19,62 ni tashkil etdi.

Mazkur jadvalda tajriba va nazorat guruhlaridagi malakali kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlik daraja ko‘rsatkichlarini ko‘rishimiz mumkin. Unga ko‘ra har ikkala guruh sinaluvchilaridan 7 ta texnik harakatlardan tashkil topilgan test sinovidan foydalanildi, unga ko‘ra har ikkala guruh kurashchilarining texnik usullar 10 marotaba bajarishlariga ketgan vaqt va 10 soniya ichida bajarilgan texnik harakatlar soni o‘rganildi. Bu o‘z navbatida tadqiqotga jalb etilgan har ikkala guruh kurashchilarining soni 24 nafarni tashkil etdi.

Tajriba oxiriga kelib TG va NG da o‘rganilgan testlar orasida tajriba davomida eng kam nisbiy farq 5,46 % bo‘lib, u “Qo‘lidan tortib, qo‘lidan ikki qo‘l bilan ushlab beldan oshirib 10 marta tashlash” testida kuzatildi ($p > 0,05$ ahamiyatlilik



1-rasm. Tajriba va nazorat guruh texnik ko‘rsatkichlari o‘rtacha qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o‘sishlari

darajasida) ishonchsiz, eng katta nisbiy farq esa “Manekenni 10 marta tashlash” testida bo‘lib, u 7,65 % ni tashkil etdi va bu test bo‘yicha ($p < 0,05$ ahamiyatlilik darajasida) statistik ishonchli farq ekanligi aniqlandi. Qolgan testlar bo‘yicha (6,04 % dan 6,69 % gacha) nisbiy farq ($p > 0,05$ ahamiyatlilik darajalarida) statistik ishonchsiz ekanligi aniqlandi.



Xulosa. Pedagogik tajriba davomida o'rganilgan hamma testlar bo'yicha nazorat guruh sinaluvchilari natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o'sishlarining o'rtachasi 6,61 % ni tashkil etgan bo'lsa, TG da mazkur ko'rsatkich 12,84 % ni tashkil etdi. Bundan tashqari, guruhlardagi sinaluvchilar ko'rsatgan natijalarning tajriba davomida o'zgarishini statistik ishonchligi NG ga nisbatan TG da ancha yuqori ahamiyatlilik darajasida statistik shonchli ekanligi aniqlandi. Bu faktlar esa tajriba guruhiga tadbiiq etilgan uchtalik sikl asosida rejalashtirilgan MCh va TT vositalarining nisbatini optimallashtirish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish dasturining samaradorligi pedagogik tajriba davomida isbotlanganligini ko'rsatib turibdi.

Adabiyotlar:

1. Алиев И.Б. - Курашда кўп йиллик тайёргарлик босқичларида машғулот юкламаларини опти-маллаштиришнинг илмий-назарий асослари. Monografiya. "O'zkitobsavdonashriyoti". 2020. – 128 б.
2. Гофуров А.У. —Курашчиларнинг техника тактик тайёргарлигини такомиллаштириш.: "Фан-спортга", № 4., Т., 2016, Б. 21-25.
3. Таймуратов А.Р. Курашчиларга хос куч турлари ва уларни ривожлантирувчи машқлар таснифи. Ж.: "Фан-спортга", Т., 2016, №2, Б.29.
4. Азизов Н.Н. —Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақа олди тайёргарлигини шакллантириш //Пед.фан.номзодлик: дисс.автореф., ОАК ЎЗР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2007. – 128 б.
5. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти: Т. ЎзДЖТИ, 2001. 286 б.
6. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти: Т. ЎзДЖТИ, 2005. 245 б.
7. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. ЎзДЖТИ, 2004. 264 б.
8. Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullayev Sh.A., Adilov S.Q. - "Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-kurashi bo'yicha)". O'quv qo'llanma. Toshkent. "Fan va texnologiya" 2017. 264 b.

РЕЗЮМЕ

Maqolada malakali kurashchilarning jismoniy (JT) va texnik - taktik tayrgarlik (TTT) nisbatini takomillashtirish uslubining samaradorligini aniqlash uchun ishlab chiqilgan uchta sikl asosida rejalashtirilgan JT va TTT vositalarining nisbatini takomillashtirish bo'yicha tajriba guruhi mashg'ulotlarini o'tkazish dasturining samaradorligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tajriba natijalari va muhokamasi keltirilgan.

РЕЗЮМЕ

В статье для определения эффективности метода совершенствования соотношения физической (ФП) и технико-тактической подготовки (ТТД) квалифицированных борцов на основе трех циклов, которые были разработаны для определения эффективности экспериментальной группы В программе тренировок по улучшению соотношения ФП и ТТД средства приведены результаты проведенного эксперимента и обсуждения.

SUMMARY

In the article, to determine the effectiveness of the method for improving the ratio of physical (PT) and technical-tactical training (TTT) of qualified wrestlers based on three cycles that were developed to determine the effectiveness of the experimental group. The training program for improving the ratio of PT and TTD means shows the results of the experiment and discussions.