



Yunon-Rim kurashchilarini taktik tayyorgarligini takomillashtirishda texnik harakatlarni korrektsiyalashning ahamiyati

Nigmatov Ibroxim Maxmud o'g'li –

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Sport kurashlari nazariyasi va uslubi kafedrasida katta o'qituvchisi
E-mail: Ibrokxim.nigmatov@mail.com

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada yunon-rim kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirishga doir zamonaviy yondashuvlar tahlil etilgan. Jahon miqyosidagi sport ilm-fani, biomexanika, psixofiziologiya va raqamli diagnostika yo'nalishlarida olib borilayotgan tadqiqotlar asosida texnik harakatlarning fazali tahlili, mushaklar energetik samaradorligini oshirish, koordinatsiya va muvozanat mexanizmlarini rivojlantirishning ilmiy asoslari yoritilgan. Tadqiqotda sportchilarning texnik repertuarini musobaqa dinamikasiga moslashtirish, harakatlarni real jang sharoitida tezkor korrektsiyalash, qaror qabul qilish tezligi va raqib harakatlarini oldindan sezish kabi taktik komponentlarning ahamiyati asoslab berilgan. Trening jarayonida uchraydigan texnik xatolarni aniqlash, ularni videoanaliz, simulyatsiya va individual yondashuv orqali tuzatishning samaradorligi ko'rib chiqilgan.

Maqolada texnik harakatlarni korrektsiyalashning videodiagnostika, individual texnika tanlash, sun'iy jangovar vaziyatlar yaratish va namoyishli o'rgatish kabi usullari ilmiy asoslangan holda tavsiflangan. Tadqiqot natijalari yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik salohiyatini oshirishda texnik harakatlarning moslashtirilgan, takomillashgan va barqaror bajarilishi hal qiluvchi omil ekanligini ko'rsatadi. Ushbu yondashuv musobaqalarda yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydigan samarali tayyorgarlik modelini shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: tezkorlik, chaqqonlik, portlovchi kuch, tadqiqot boshi, boshlang'ich tayyorgarlik, mashg'ulot uslubi, yuklama intensivligi, funksional tayyorgarlik, biomekanik tamoyillar.

Значение коррекции технических действий в совершенствовании тактической подготовки борцов Греко-Римского стиля

Аннотация. В данной научной статье проведён анализ современных подходов к совершенствованию технической и тактической подготовки борцов греко-римского стиля. На основе исследований, ведущихся в мировой спортивной науке, биомеханике, психофизиологии и цифровой диагностике, раскрыты научные основы фазового анализа технических действий, повышения энергетической эффективности мышечной деятельности, развития механизмов координации и равновесия. В исследовании обоснована значимость адаптации технического репертуара спортсменов к динамике соревновательных ситуаций, оперативной коррекции движений в условиях реального поединка, скорости принятия решений и предвидения действий соперника как ключевых тактических компонентов. Рассмотрена эффективность выявления технических ошибок в тренировочном процессе и их устранения посредством видеоанализа, симуляции и индивидуализированных методик.

В статье научно обосновано применение таких методов коррекции технических действий, как видеодиагностика, индивидуальный подбор техники, моделирование искусственных соревновательных ситуаций и демонстрационное обучение. Результаты исследования показывают, что адаптированное, усовершенствованное и стабильное выполнение технических приёмов является решающим фактором в повышении технико-тактического потенциала борцов греко-римского стиля. Данный подход способствует формированию эффективной модели подготовки, обеспечивающей достижение высоких результатов на соревнованиях.

Ключевые слова: скорость, ловкость, взрывная сила, начало исследования, начальная подготовка, методика тренировки, интенсивность нагрузки, функциональная подготовка, биомеханические принципы.

The importance of correcting technical actions in improving the tactical preparation of Greco-Roman wrestlers

Annotation. This scientific article analyzes modern approaches to improving the technical and tactical preparation of Greco-Roman wrestlers. Based on contemporary research in sports science, biomechanics, psychophysiology, and digital diagnostics, the study highlights the scientific foundations of phase analysis of technical movements, enhancement of muscular energy efficiency, and the development of coordination and balance mechanisms. The research substantiates the importance of adapting athletes' technical repertoires to the dynamics of competitive situations, rapidly correcting movements under real combat conditions, increasing decision-making speed, and anticipating an opponent's actions as key tactical components. The efficiency of identifying technical errors during training and correcting them through video analysis, simulation, and individualized methods is examined.

The article scientifically describes methods of technical correction, including video diagnostics, individualized selection of techniques, creation of artificial combat situations,

and demonstrative teaching. The findings indicate that adapted, improved, and stable execution of technical actions is a decisive factor in enhancing the technical-tactical potential of Greco-Roman wrestlers. This approach contributes to the formation of an effective training model that ensures high performance in competitions.

Keywords: *speed, agility, explosive power, beginning of the research, initial preparation, training methodology, training load intensity, functional training, biomechanical principles.*

KIRISH

Jahon miqyosida yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini rivojlantirish masalasi sport ilm-fani, biomexanika, psixofiziologiya va zamonaviy mashg'ulot usullarining uyg'unligi asosida chuqur o'rganilmoqda. Sportchilarning texnik harakatlarini fazali tahlil qilish, harakat trajektoriyasini optimallashtirish, kuch va impuls taqsimotini nazorat qilish, mushaklarning energetik samaradorligini oshirish, koordinatsiya va muvozanatni yaxshilash, reaksiya tezligi hamda qaror qabul qilish jarayonlarini rivojlantirish bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Yunon-rim kurashchilarining antropometrik xususiyatlariga mos texnikalarni shakllantirish, harakatlarning standart va o'zgaruvchan modellarini farqlash, texnik xatolarni raqamli diagnostika vositalari yordamida aniqlash, sportchining individual imkoniyatlariga mos yuklama va mashg'ulot dasturlarini yaratish, videoanaliz va simulyatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish, texnik harakatlarni avtomatlashtirish jarayonlarini aniq belgilash, murakkab koordinatsion vazifalarni bosqichma-bosqich o'rgatish, texnik harakatlarni takroran tahlil qilish va mustahkamlash, zamonaviy nazorat va baholash usullarini qo'llash orqali uzluksiz takomillashtirish ishlar olib borilmoqda. Bu esa yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini yanada yuqori darajaga olib chiqish zaruratini kuchaytirmoqda.

Yunon-rim kurashi sportchilardan nafaqat jismoniy kuch, balki yuqori darajadagi texnik va taktik tayyorgarlikni talab qiladi. Ayniqsa, zamonaviy sport kurashlarida musobaqa holatlari dinamikligi, raqibning oldindan aytib bo'lmaydigan harakatlari sportchining texnik repertuarini puxta egallashini va zarur holatda uni tezda korrektsiyalash (to'g'rilash, moslashtirish) imkoniyatini talab etadi.

Taktik tayyorgarlik – bu kurashchining musobaqa davomida to'g'ri qaror qabul qilishi, raqib harakatlarini oldindan sezishi, mavjud texnik harakatlar bazasidan optimal foydalanishi va jangni o'z foydasiga burish qobiliyatidir. U quyidagi komponentlardan iborat: raqibning harakatlarini tahlil qilish; bellashuv davomida vaziyatni to'g'ri baholash; qaror qabul qilish tezligi; texnik vositalarni sharoitga mos qo'llay olish. Bu jihatlarda bo'yicha yuqori natijalarga erishish uchun texnik harakatlarning takomillashgan, aniq va samarali bajarilishi talab etiladi. Trening jarayonida sportchilar ko'p hollarda ayrim texnik elementlarni noto'g'ri bajarishlari yoki ularni standart holatlardagina qo'llashga o'rganib qolishlari mumkin. Bunday holatlar musobaqa jarayonida taktikaning zaiflashishiga olib keladi. Shu bois texnik harakatlarni doimiy ravishda tahlil qilish va korrektsiyalash sportchining taktik darajasini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Korreksiyalashning asosiy maqsadi – sportchining texnik harakatlarini real jang sharoitiga moslashtirish, individual xususiyatlariga ko'ra takomillashtirish va ularni turli holatlarda samarali qo'llay olishiga erishishdir. Korrektsiyalash usullari. Texnik harakatlarni korrektsiyalash quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi: Sportchining mashg'ulot yoki musobaqa vaqtida bajargan texnik harakatlari yozib olinadi va murabbiy bilan birgalikda tahlil qilinadi. Bu usul xatolarni ko'rish va ularga aniqlik kiritishda juda samaralidir.

Har bir sportchining jismoniy va psixologik xususiyatlariga ko'ra unga mos texnik harakatlar tanlab olinadi va mashq qilinadi. Turli jangovar holatlar sun'iy ravishda yaratiladi

va sportchi bu holatlarda o'z texnikasini moslashtirishga o'rgatiladi. Tajribali sportchilar namunasida to'g'ri texnik harakatlar ko'rsatiladi, bu esa yosh sportchilar uchun vizual va amaliy o'rganishda yordam beradi.

Yunon-rim kurashchilarining taktikasini takomillashtirishda texnik harakatlarning to'g'ri va moslashtirilgan bajarilishi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Texnik xatolarni vaqtida aniqlab, ularni korrektsiyalash orqali sportchining taktik salohiyatini oshirish, jang davomida tez va to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin. Bu esa musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda muhim rol o'ynaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Yunon-rim kurashchilarining texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport nazariyasi va amaliyotida dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ko'plab olimlar kurashchilarning yuqori sport natijalariga erishishda texnik harakatlarning aniqligi, ularning vaziyatga moslashuvchanligi hamda taktik qarorlar bilan uzviy bog'liqligini ta'kidlaydilar.

Mahalliy va xorijiy tadqiqotlarda (Platonov, Verkhoshanskiy, Issurin va boshqalar) sportchilarning texnik tayyorgarligi nafaqat harakatlarni mukammal bajarish, balki ularni musobaqa sharoitida tezkor moslashtirish qobiliyati bilan baholanadi. Ayniqsa, yunon-rim kurashida raqib bilan bevosita jismoniy kontakt, cheklangan vaqt va yuqori psixologik bosim texnik harakatlarning tez-tez korrektsiyalanishini talab etadi.

Bir qator tadqiqotlarda texnik xatolarning paydo bo'lishi sportchilarning antropometrik xususiyatlari, funksional tayyorgarlik darajasi, koordinatsiya imkoniyatlari va harakat stereotiplarining noto'g'ri shakllanishi bilan bog'liqligi aniqlangan. Biomekanik yondashuv asosida olib borilgan ishlar texnik harakatlarning fazali tuzilishini, kuch va impuls taqsimotini tahlil qilish orqali ularni samarali korrektsiyalash imkoniyatlarini ko'rsatib beradi. Shuningdek, zamonaviy adabiyotlarda videoanaliz, raqamli monitoring va modellashtirish texnologiyalaridan foydalanish texnik harakatlarni aniqlash va tuzatishda muhim vosita sifatida qayd etiladi. Bu usullar sportchining harakat trayektoriyasi, vaqt ko'rsatkichlari va muvozanatini aniq baholashga imkon beradi.

Taktik tayyorgarlik bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlar shuni ko'rsatadiki, texnik harakatlar qanchalik puxta va moslashuvchan bo'lsa, sportchining taktik qaror qabul qilish tezligi va samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi. Demak, texnik harakatlarni doimiy korrektsiyalash taktik tayyorgarlikni rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi. Yunon-rim kurashchilarining taktik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida texnik harakatlarni individual, biomekanik va funksional jihatdan korrektsiyalash masalasi yetarlicha dolzarb bo'lib, chuqur ilmiy yondashuvni talab etadi.

Mazkur tadqiqot yunon-rim kurashchilarining taktik tayyorgarligini takomillashtirishda texnik harakatlarni korrektsiyalashning ahamiyatini aniqlashga qaratilgan bo'lib, sport tayyorgarligi nazariyasi va amaliyotida qo'llaniladigan zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida olib borildi. Tadqiqot jarayonida yunon-rim kurashchilarining mashg'ulot va musobaqa faoliyati tizimli ravishda o'rganildi hamda texnik va taktik tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tahlil qilindi.

Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali texnik harakatlarni korrektsiyalashga oid nazariy qarashlar umumlashtirildi. Pedagogik kuzatish usuli yordamida sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi texnik xatolari, ularning taktik qaror qabul qilishga ta'siri aniqlab borildi. Mashg'ulot va musobaqa jarayonlari video yozuvlar orqali qayd etilib, videoanaliz yordamida texnik harakatlarning fazali tuzilishi, bajarilish ketma-ketligi, harakat trayektoriyasi va muvozanat holatlari baholandi.

Biomekanik tahlil asosida sportchilarning kuch sarfi, impuls taqsimoti va harakatlarning samaradorligi o'rganilib, aniqlangan kamchiliklarga muvofiq individual

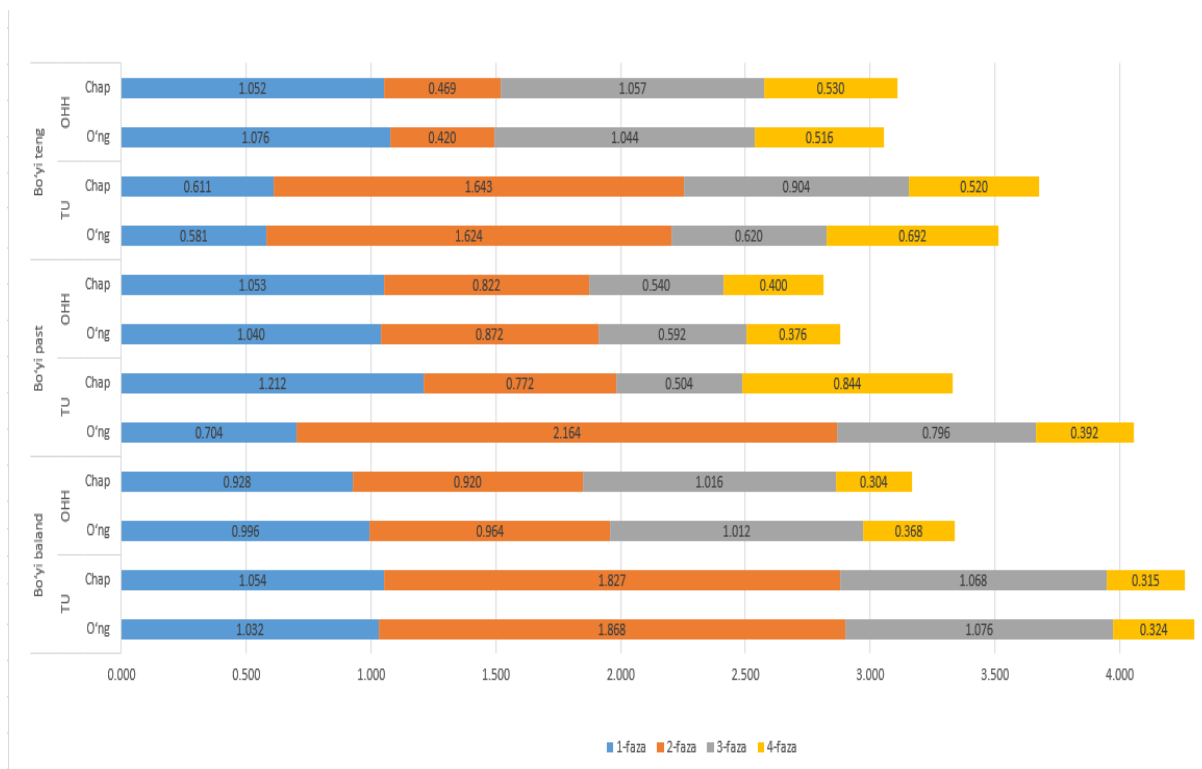
korrektsiyalash mashqlari ishlab chiqildi. Pedagogik tajriba jarayonida texnik harakatlarni real jang sharoitiga yaqin vaziyatlarda moslashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi qo'llanildi, sun'iy yaratilgan jangovar holatlar orqali sportchilarning texnik va taktik moslashuvchanligi rivojlantirildi.

Tadqiqot natijalarini baholashda taqqoslash va statistik tahlil usullaridan foydalanilib, tajriba boshidagi va yakunidagi ko'rsatkichlar solishtirildi. Texnik harakatlarning aniqligi, taktik qaror qabul qilish tezligi hamda jang davomida ularning samaradorligi asosiy baholash mezonlari sifatida belgilandi. Olingan natijalar texnik harakatlarni tizimli ravishda korrektsiyalash yunon-rim kurashchilarining taktik tayyorgarligini oshirishda muhim omil ekanligini ilmiy asoslash imkonini berdi.

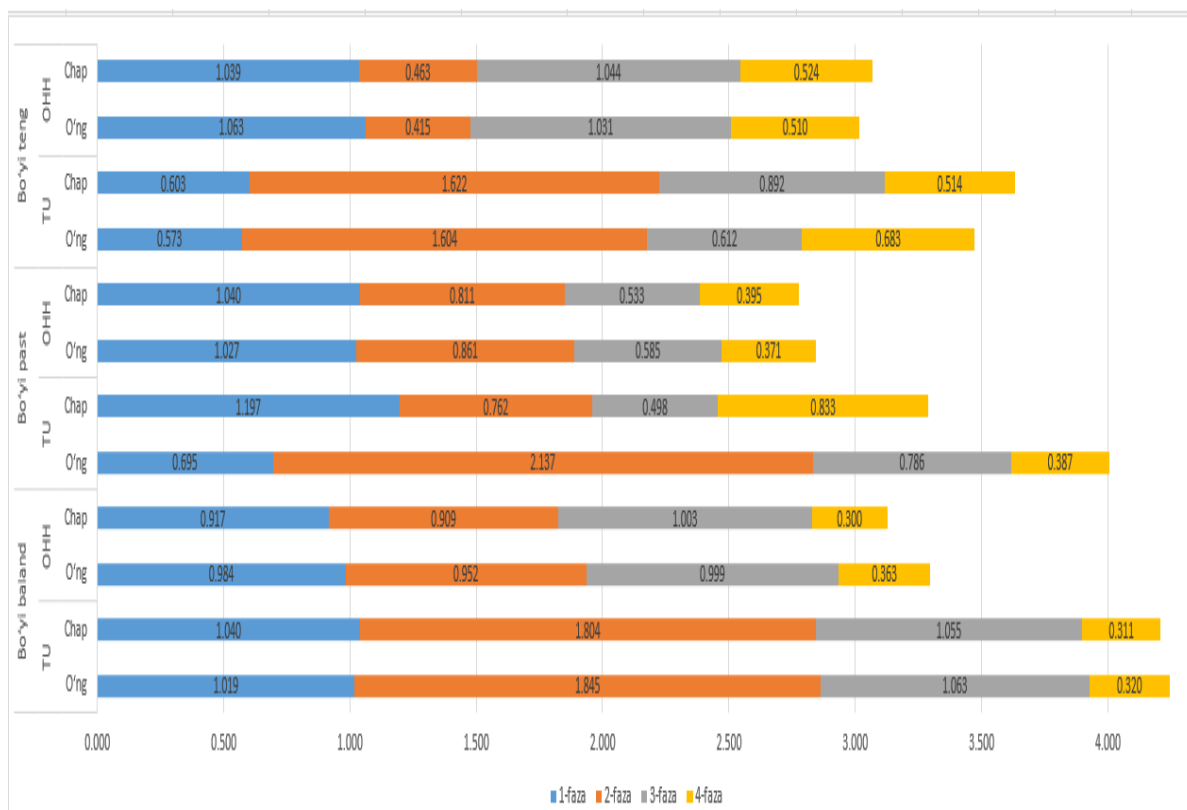
NATIJALAR VA MUHOKAMA

Olib borilgan tadqiqot natijalari yunon-rim kurashchilarining texnik harakatlarini korrektsiyalash taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini tasdiqladi. Tadqiqot jarayonida U17 yosh toifasiga mansub yunon-rim kurashchilari ishtirokida tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirilib, "yelkadan oshirib tashlash" texnik usulining bajarilish samaradorligi fazalar kesimida tahlil qilindi.

Texnik harakatlarni tahlil qilishda "SONY" K4 formatli video kamera yordamida olingan videoyozuvlar "Movavi Video Editor Plus" dasturida 10% sekinlashtirilgan tezlikda ko'rib chiqildi. Mazkur metodika texnik usulni bajarishga sarflangan vaqtni aniq aniqlash, harakat fazalaridagi nomutanosibliklarni ko'rish va xatolarni ob'ektiv baholash imkonini berdi (1 soniyada 31 kadr).

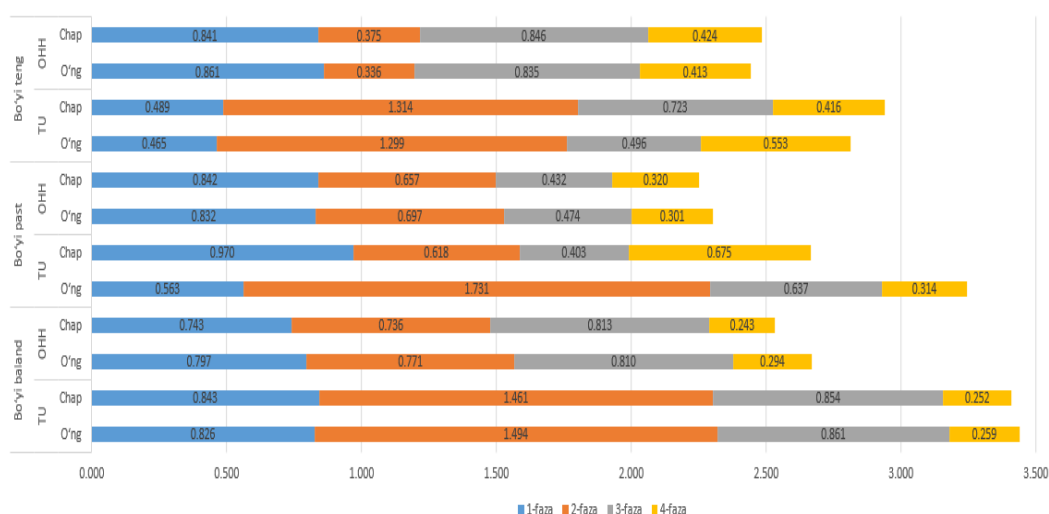


1-rasm

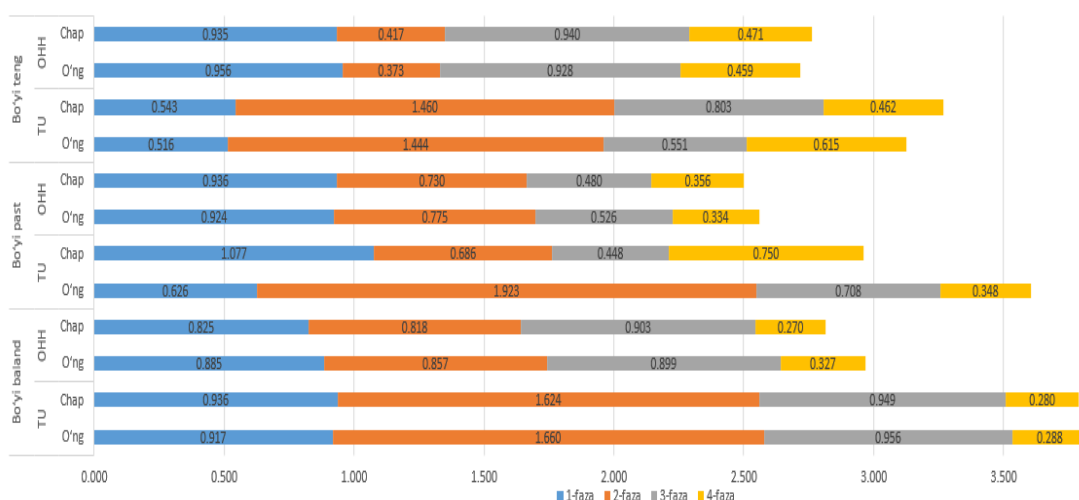


2-rasm

Tajriba boshida olingan ma'lumotlar (1–2-rasmlar) shuni ko'rsatdiki, tadqiqot va nazorat guruhlarida texnik harakatlarni joyidan bajarish bilan harakatda bajarish o'rtasida sezilarli vaqt tafovuti mavjud bo'lgan. Ayniqsa, texnik usulni bajarishdan oldin qulay dinamik vaziyat yaratish bosqichida muvofiqlashuv yetarli darajada shakllanmaganligi kuzatildi. Bu holat, ayniqsa, bo'yi baland raqibga nisbatan oddiy hujum harakatlarini bajarishda yaqqol namoyon bo'lib, texnik usulni boshlash va yakunlash fazalarida ortiqcha vaqt sarflanishiga olib kelgan.

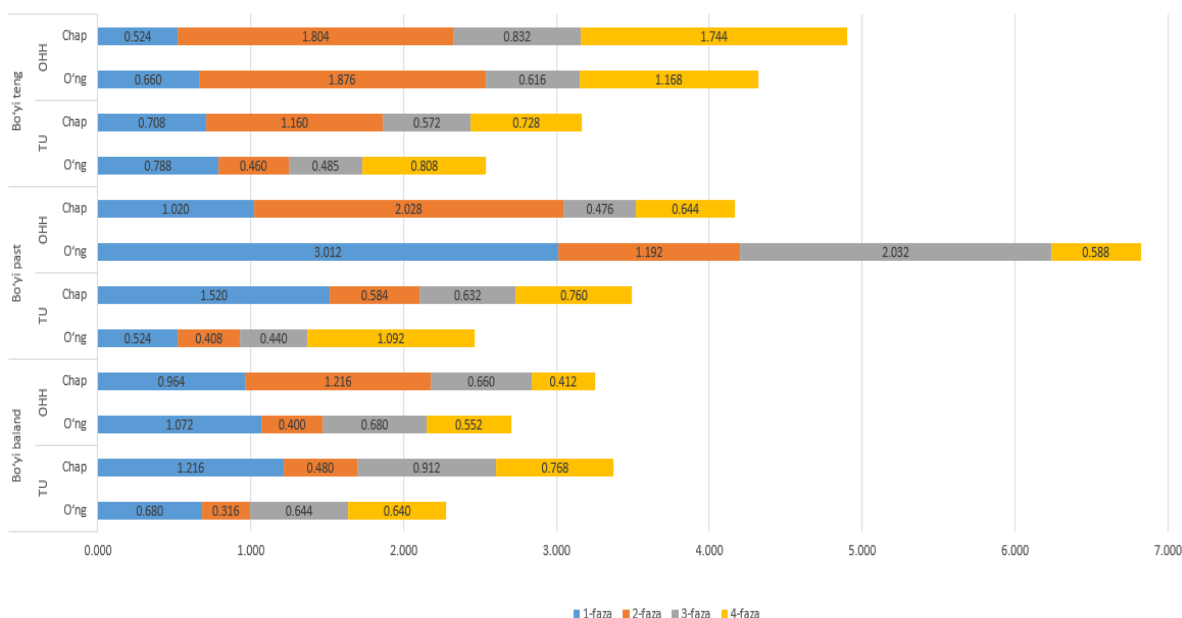


3-rasm. Tajriba guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba oxirida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

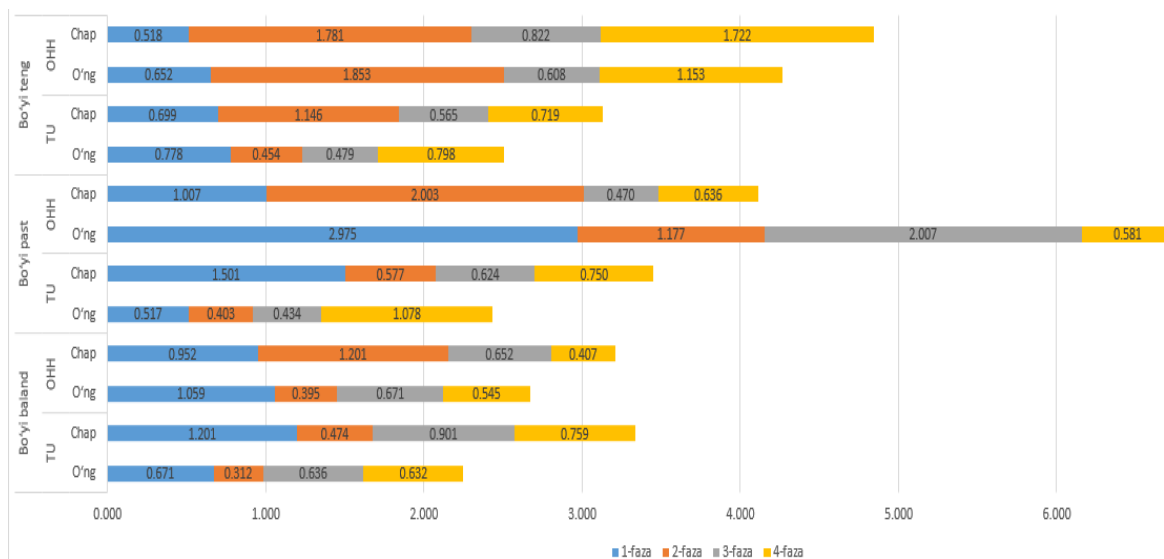


4-rasm. Nazorat guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba oxirida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

3 va 4-rasmda keltirilgan ma'lumotlar tajriba va nazorot guruhidagi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usuli va oddiy hujum harakatlarini tajriba boshida 4 faza kesimida o'rganish bizga texnik harakatlarni joyidan bajarish bilan harakatda bajarish va usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratish yoki qulay holatga tushirish asosida bajarishga ketadigan vaqt oralig'ining nomutanosibligi aniqlandi. Unga ko'ra oddiy hujum harakatini bajarishda bo'y baland bo'lgan raqibga nisbatan qulay dinamik vaziyat yaratish mushkul ekanligi aniqlandi.

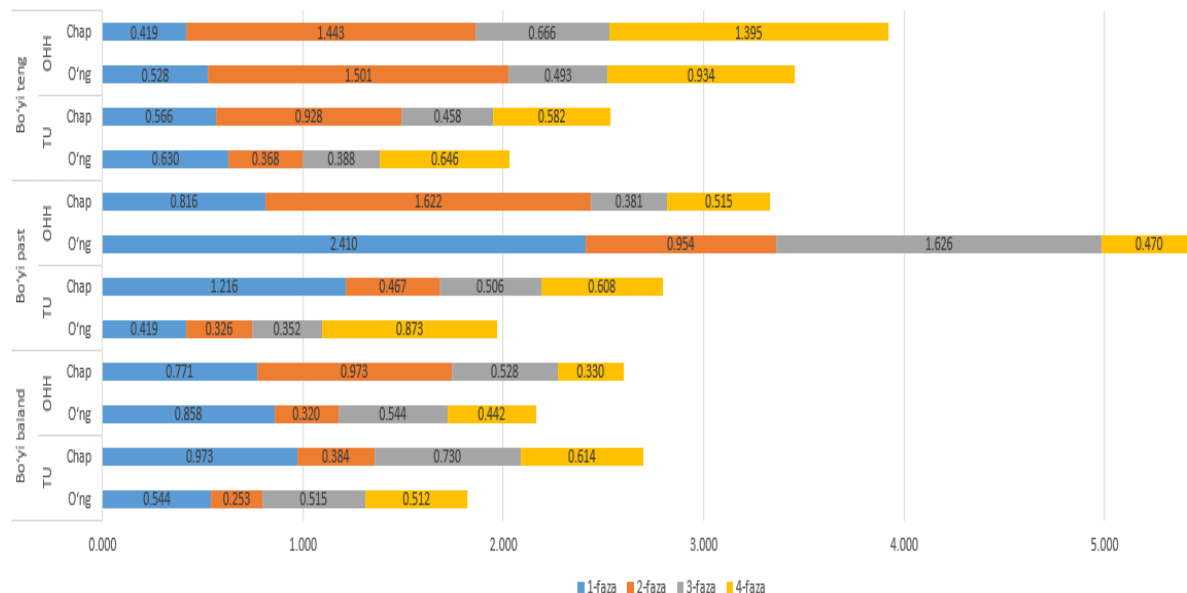


5-rasm. Tajriba guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba boshida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

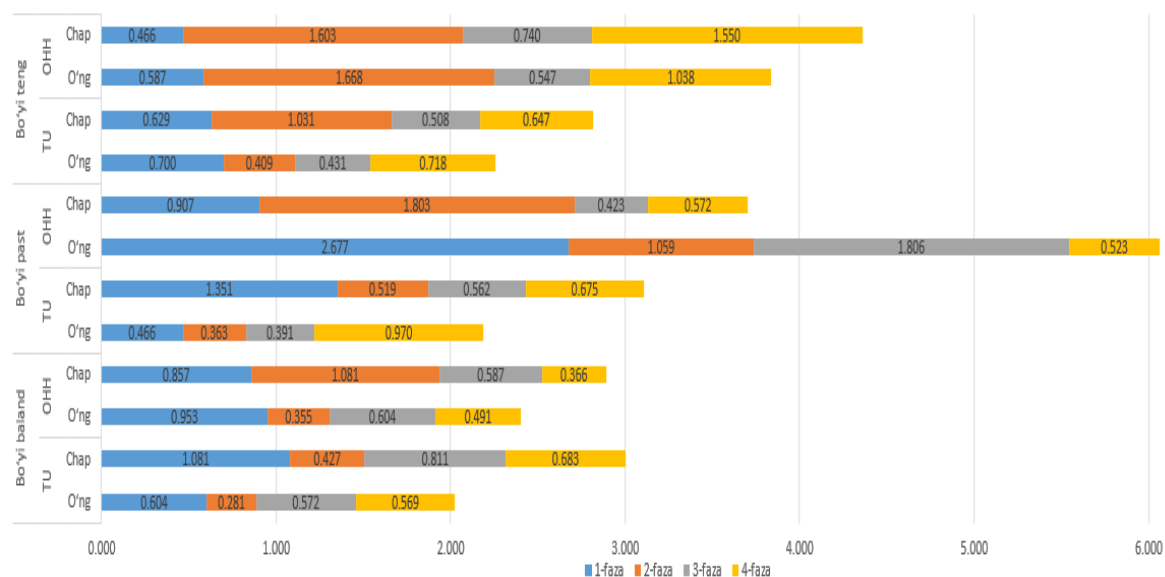


6-rasm. Nazorat guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba boshida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

5 va 6-rasmda keltirilgan ma'lumotlar tajriba va nazorat guruhidagi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usuli va oddiy hujum harakatlarini tajriba boshida 4 faza kesimida o'rganish bizga texnik harakatlarni joyidan bajarish bilan harakatda bajarish va usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratish yoki qulay holatga tushirish asosida bajarishga ketadigan vaqt oralig'ining nomutanosibligi kuzatildi. Unga ko'ra oddiy hujum harakatini bajarishda bo'yi past bo'lgan raqibga nisbatan qulay dinamik vaziyat yaratish mushkul ekanligi kuzatildi.

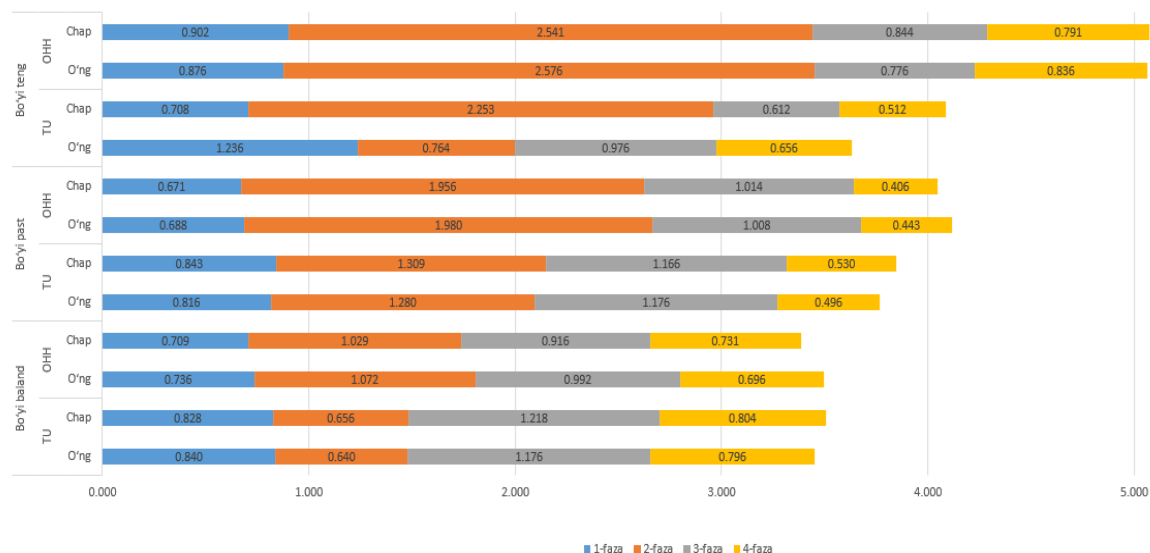


7-rasm. Tajriba guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba oxirida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

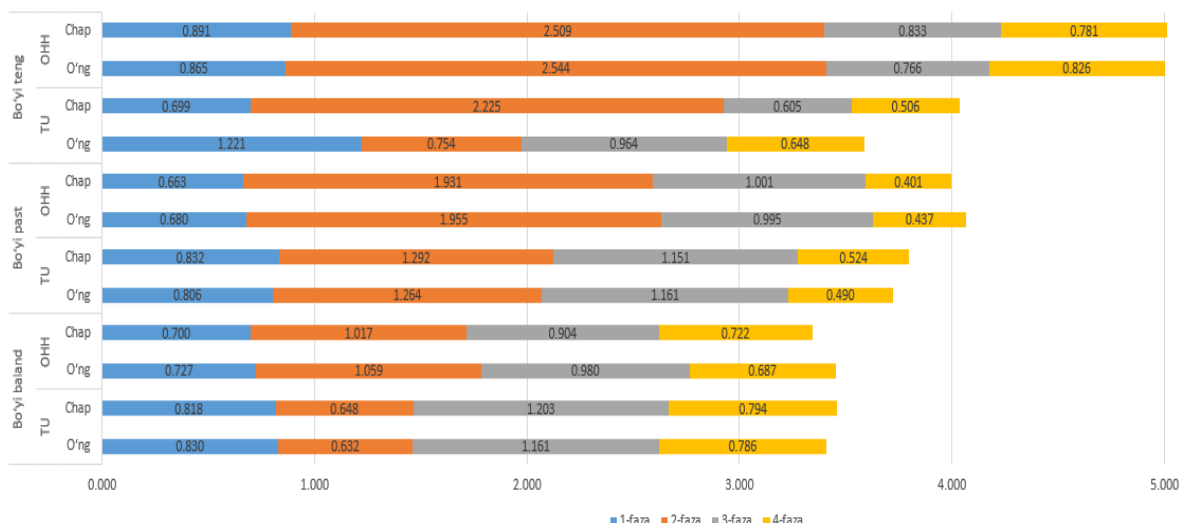


8-rasm. Nazorat guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba oxirida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

7 va 8-rasmda keltirilgan ma'lumotlar nazorot guruhidagi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usuli va oddiy hujum harakatlarini tajriba boshida 4 faza kesimida o'rganish bizga texnik harakatlarni joyidan bajarish bilan harakatda bajarish va usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratish yoki qulay holatga tushirish asosida bajarishga ketadigan vaqt oralig'ining nomutanosibligi aniqlandi. Unga ko'ra oddiy hujum harakatini bajarishda bo'yi past bo'lgan raqibga nisbatan qulay dinamik vaziyat yaratish mushkul ekanligi aniqlandi.

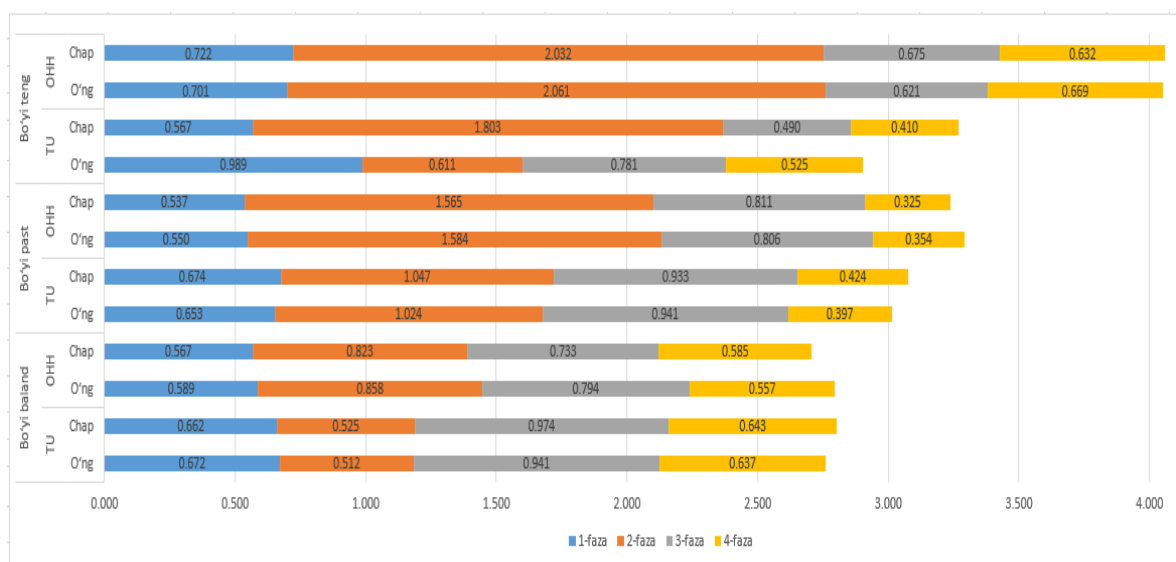


9-rasm. Tajriba guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba boshida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

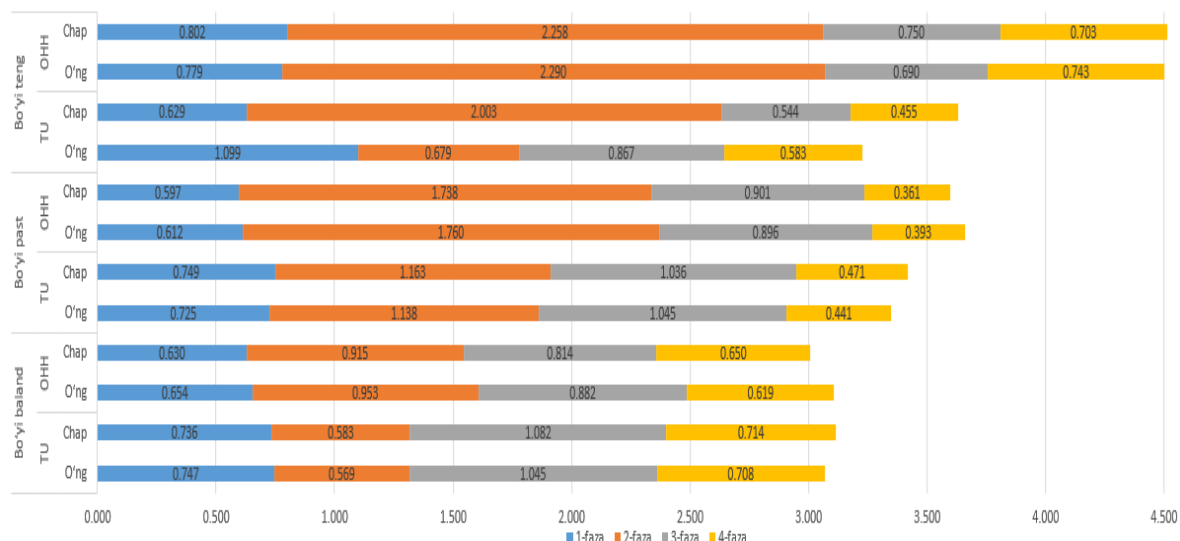


10-rasm. Nazorat guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba boshida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

9 va 10-rasmda keltirilgan ma'lumotlar tajriba va nazorot guruhidagi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usuli va oddiy hujum harakatlarini tajriba boshida 4 faza kesimida o'rganish bizga texnik harakatlarni joyidan bajarish bilan harakatda bajarish va usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratish yoki qulay holatga tushirish asosida bajarishga ketadigan vaqt oralig'ining nomutanosibligi kuzatildi. Unga ko'ra oddiy hujum harakatini bajarishda bo'yi teng bo'lgan raqibga nisbatan qulay dinamik vaziyat yaratish mushkul ekanligi kuzatildi.

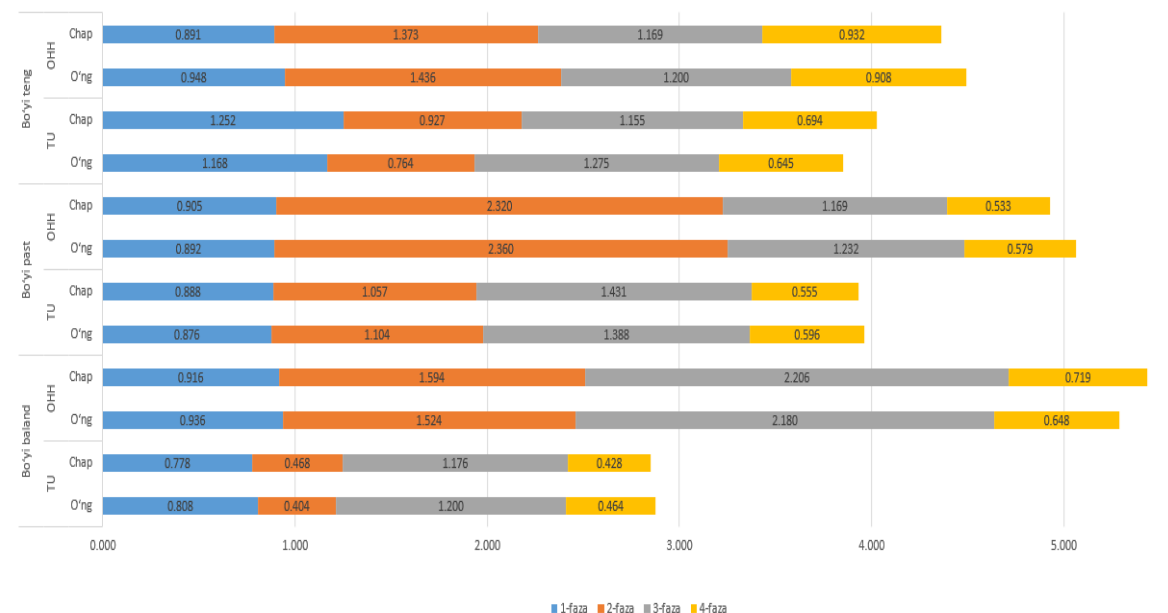


11-rasm. Tadqiqot guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba oxirida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

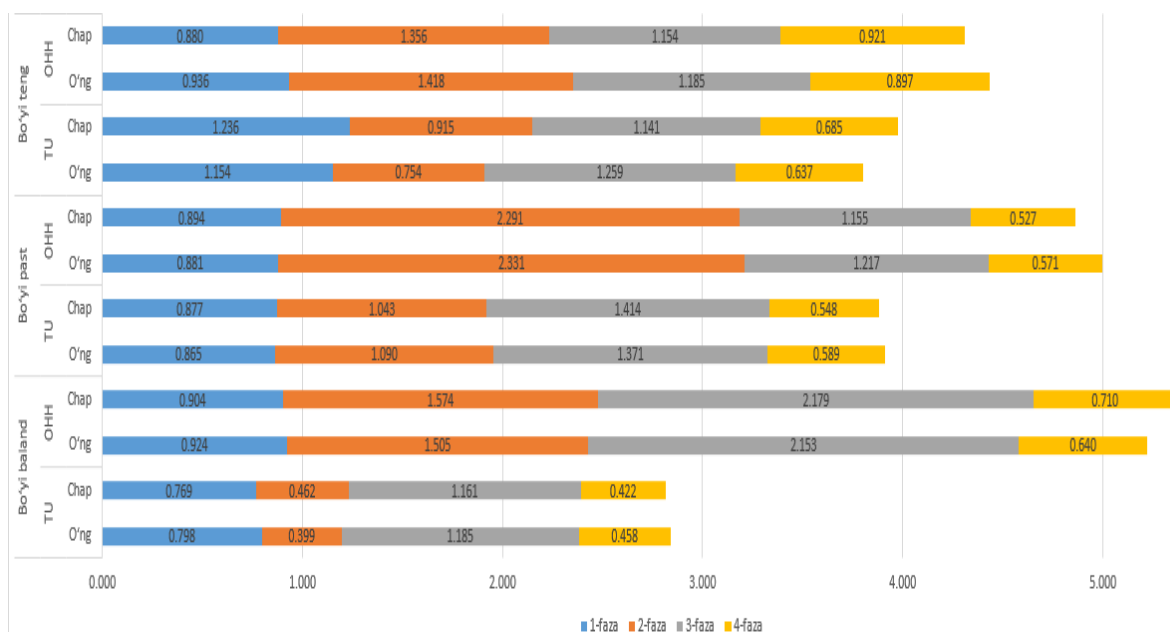


12-rasm. Nazorat guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba oxirida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

11 va 12-rasmda keltirilgan ma'lumotlar tajriba va nazorat guruhidagi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usuli va oddiy hujum harakatlarini tajriba boshida 4 faza kesimida o'rganish bizga texnik harakatlarni joyidan bajarish bilan harakatda bajarish va usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratish yoki qulay holatga tushirish asosida bajarishga ketadigan vaqt oralig'ining nomutanosibligi aniqlandi. Unga ko'ra oddiy hujum harakatini bajarishda bo'yi teng bo'lgan raqibga nisbatan qulay dinamik vaziyat yaratish mushkul ekanligi aniqlandi.

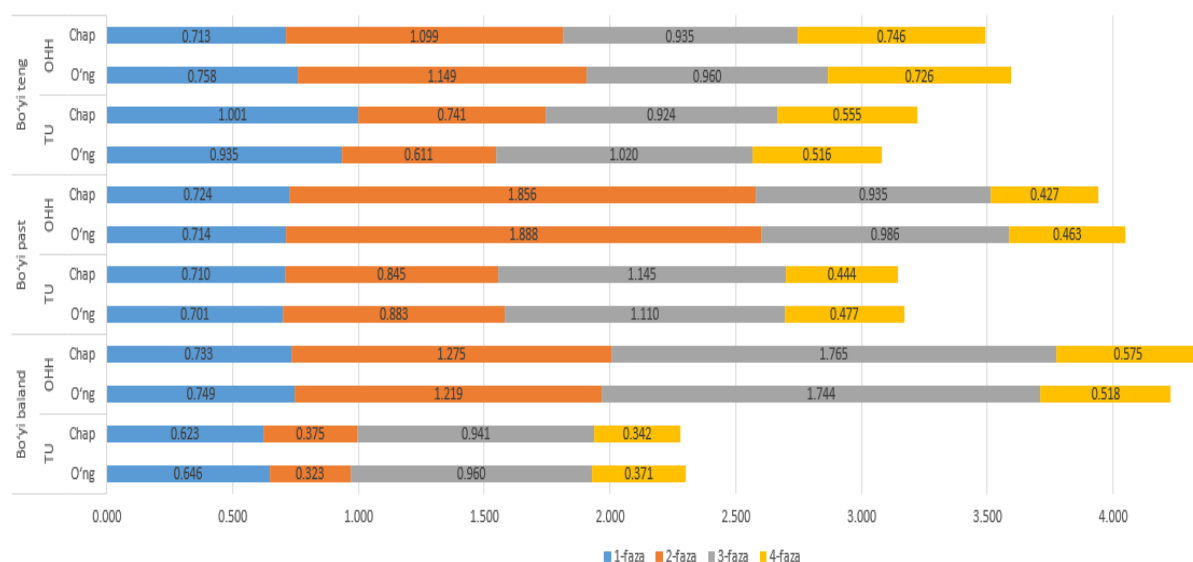


13-rasm. Tajriba guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba boshida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

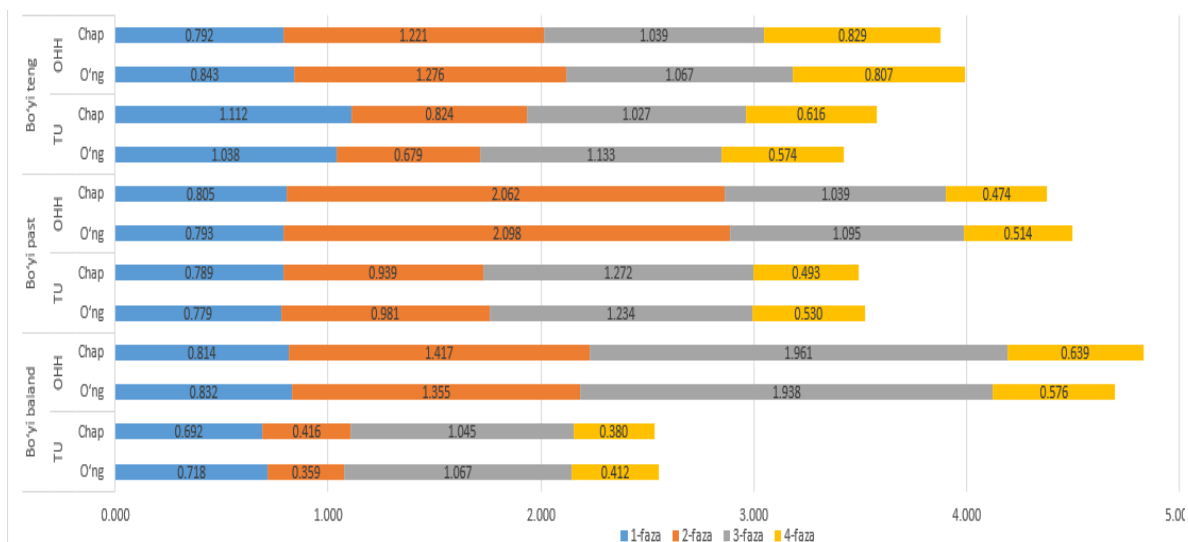


14-rasm. Nazorat guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba boshida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

13 va 14-rasmda keltirilgan ma'lumotlar tajriba va nazorot guruhidagi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usuli va oddiy hujum harakatlarini tajriba boshida 4 faza kesimida o'rganish bizga texnik harakatlarni joyidan bajarish bilan harakatda bajarish va usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratish yoki qulay holatga tushirish asosida bajarishga ketadigan vaqt oralig'ining nomutanosibligi kuzatildi. Unga ko'ra oddiy hujum harakatini bajarishda bo'yi baland bo'lgan raqibga nisbatan qulay dinamik vaziyat yaratish mushkul ekanligi kuzatildi.



15-rasm. Tadqiqot guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba oxirida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari



16-rasm. Nazorat guruhi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usulini (tajriba oxirida) fazalar kesimida vaqt oralig'i bo'yicha bajarish mahoratining o'zgarish darajalari

15 va 16-rasmda keltirilgan ma'lumotlar tajriba va nazorot guruhidagi U17 ga kiruvchi yunon-rim kurashchilarni yelkadan oshirib tashlash texnik usuli va oddiy hujum harakatlarini tajriba boshida 4 faza kesimida o'rganish bizga texnik harakatlarni joyidan bajarish bilan harakatda bajarish va usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratish yoki qulay holatga tushirish asosida bajarishga ketadigan vaqt oralig'ining nomutanosibligi aniqlandi. Unga ko'ra oddiy hujum harakatini bajarishda bo'yi baland bo'lgan raqibga nisbatan qulay dinamik vaziyat yaratish mushkul ekanligi aniqlandi.

Yunon-rim kurashi bo'yicha o'tkazilgan eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, portlovchan kuch va qo'l mushaklari kuchini rivojlantirish kurashchining umumiy musobaqaviy samaradorligida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Joyidan uzunlikka sakrash testining natijalari portlovchan kuchni baholashda ishonchli vosita bo'lib, maxsus mashg'ulot dasturlari qo'llangan guruhlarda aniq va statistik jihatdan ishonchli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Bunda ayniqsa birinchi tajriba guruhining natijalari amalda samarali metodika qo'llanganda sportchilar portlovchan kuchini qisqa muddatda sezilarli rivojlantira olishini tasdiqlaydi.

Tadqiqotda baland turnikda tortilish ko'rsatkichlari ham kurashchilar qo'l mushaklarining kuch darajasini baholashda muhim diagnostik mezon bo'lib xizmat qilishi aniqlandi. Ushbu mashqda birinchi tajriba guruhi natijalari ishonchli o'sishni ko'rsatgan bo'lsa, ikkinchi tajriba guruhi va nazorat guruhidagi o'zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatli emasligi metodik ta'sirning yetarli darajada kuchli bo'lmaganini yoki yuklamaning individual jihatdan to'g'ri moslashtirilmaganini bildiradi. Bu holat mashg'ulot dasturlarida har bir sportchining funksional imkoniyatlari, mushak kuchi, chidamliligi va antropometrik ko'rsatkichlariga asoslangan yondashuv zarurligini tasdiqlaydi.

Kurashchilar uchun qo'l mushaklarini rivojlantirishda maksimal, qayta, dinamik va izometrik kuchlanish usullarining uyg'unlashtirilgan holda qo'llanilishi eng samarali yo'nalish ekani aniqlandi. Og'irliklar bilan bajariladigan murakkab mashqlar, portlovchi xarakterdagi plyometrik harakatlar, repetitsiya asosidagi chidamkorlik mashqlari va statik ushlar mashqlari qo'l mushaklarining barcha rejimlardagi ish qobiliyatini oshiradi. Izometrik mashqlar, ayniqsa, kurashda keng uchraydigan statik qarshilik vaziyatlarida yelka, tirsak va bilak mushaklarining barqaror kuchini shakllantirish uchun alohida ahamiyatga ega. Dinamik kuchlanish va portlovchi harakatlar esa tezkor kuch chiqishi talab etiladigan texnik usullarning samaradorligini oshiradi.

Mashg'ulotlarda yuklama intensivligi, takrorlar soni va dam olish oralig'i aniq rejalashtirilishi, shuningdek mashqlar texnikasi muntazam tahlil qilinishi lozim. Yuqori yuklama ostida mushaklarning to'liq tiklanishiga imkon beruvchi optimal tanaffuslar qo'llanishi talab qilinadi. Biroq dam olish vaqti haddan ziyod cho'zilmasligi, aks holda mushaklar haroratining pasayishi natijasida mashq samaradorligini kamaytirishi mumkin.

Kurashchilar kuchini baholashda faqat dinamik mashqlar bilan cheklanmasdan, statik va portlovchi xarakterdagi mashqlar ham qo'llanilishi mushak salohiyatini yanada aniq baholash imkonini yaratadi. Bu keyingi mashg'ulot dasturlarini optimal tuzish, yuklamani individual tarzda moslashtirish va sportchining o'sish dinamikasini nazorat qilishda muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytish mumkinki, yuqori samarali mashg'ulot metodikalarini qo'llash portlovchan kuchni va qo'l mushaklari kuchini tez va sifatli rivojlantiradi, bu esa kurashchilarning musobaqalarda taktika va texnik ustunlikka ega bo'lishini ta'minlaydi. Maxsus tayyorgarlikning muntazam olib borilishi sportchining belgilangan vazn toifasida mushak massasini orttirmasdan turib kuch ko'rsatkichlarini oshirishga imkon beradi, bu esa professional kurash amaliyotida nihoyatda muhimdir.

1. So'rovnoma natijalariga ko'ra, yunon-rum kurashi bo'yicha murabbiylar o'rtasida o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha haligacha bir fikrga ega emasligi, shu bois bu muammoni o'rganish dolzarb bo'lib, yanada keng qamrovli izlanishlarni talab qilishi aniqlandi. Oliy o'quv yurtlarida yunon-rum kurashi bo'yicha murabbiylar tayyorlash tizimi ham yanada takomillashtirishni taqozo etadi.

2. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport natijalariga ta'sir qiluvchi eng muhim omillar va e'tiborga olinishi kerak bo'lgan maxsus kuch qobiliyatidir. Maxsus kuch mashqlarining joriy etilishi sportchining imkoniyatlarini to'liq ochib berish va uni yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga imkon beradi.

3. Yunon-rum kurashchilarning texnik mahorati va maxsus kuch tayyorgarligini oshirish texnikasi yo'nalishi musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga mos kelishi kerak. Har bir vazn toifasidagi yunon-rum kurashchilar uchun eng istiqbolli hujum texnik harakatlarini ajratib ko'rsatish va shunga ko'ra ularning kuch bo'yicha mashg'ulotlar dasturining samarali kunlarini belgilash zarur. Maxsus kuch mashqlari yo'nalishini tanlashning samarali metodologiyasini ishlab chiqishda yunon-rum kurashchisining ma'lum bir darajadagi sport natijalariga erishgan hujum va mudofaa harakatlarining individual arsenalini hisobga olish kerak.

4. Yunon-rum kurashchilarning texnik va taktik harakatlarining individual arsenalini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, sportchilarning har biri uchun tashqi ko'rinishida uning sevimli "toj" texnikasiga ko'proq o'xshash mashqlar yoki mashqlar majmuasini tanlash kerak. Shu munosabat bilan, ushbu sportchi ushlab turish texnikasi bilan ko'proq shug'ullanadigan mushak guruhlari uchun maxsus kuch mashqlari o'quv dasturini ishlab chiqish kerak.

5. Yunon-rum kurashchilarning maxsus kuch sifatleri darajasini oshirishda samarali mashg'ulot vositalarini tanlashning individual xilma-xilligiga intilish kerak. Shu munosabat bilan, nafaqat maxsus kuchni rivojlantiruvchi mashqlari ish hajmini, balki mashqlardagi o'rtacha og'irlik intensivligining foiz mos kelmasligini, shuningdek bajarish intensivligini (tempini) maksimal natijalarga erishish uchun nisbiy hisoblash kerak.

6. Biz sportni takomillashtirish bosqichida yunon-rum kurashchilarning maxsus kuch imkoniyatlarini tavsiflovchi 15 ta ko'rsatkichni tahlil qildik. Qiyosiy statistik tahlil Student's t-mezon yordamida amalga oshirildi. Yuqorida keltirilgan va tavsiflangan barcha nazorat standartlari bo'yicha dastlabki natijalarda nazorat guruhi va eksperimental guruh yunon-rum

kurashchilari o'rtasida sezilarli statistik farqlar yo'q edi. Bu bizga o'rganilayotgan guruhlar jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lganliklari uchun tanlanganligini aniqlashga imkon beradi.

7. O'tkazilgan tadqiqotlar asosida korrelyatsiya umumiy jismoniy tayyorgarlikning individual ko'rsatkichlari va maxsus kuch sifatleri ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha o'rganishlar shuni ko'rsatdiki, sportni yaxshilash guruhleri yunon-rum kurashchilarining maxsus kuch tayyorgarligi va jismoniy tayyorgarligini individual nazorat mashqlari ko'rsatkichlari o'rtasida yuqori o'zaro bog'liqlik aniqlangan.

8. Yunon-rum kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi uchun maxsus kuch ko'rsatkichlarining korrelyatsion tahlili va nazorat mashqlari sportni yaxshilash guruhlarida yunon-rum kurashchilarining tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi eng informatsion testlarni aniqlash imkonini berdi.

9. Pedagogik eksperiment yakunida o'tkazilgan statistik tahlil natijasida 15 ta nazorat etalonidan eksperimental guruhdagi yunon-rum kurashchilarda 12 ta standart bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlandi. Bu bizga kuch va maxsus kuch sifatlerini rivojlantirish bo'yicha taklif etilayotgan metodologiya eksperimental guruhdagi yunon-rum kurashchilarining kuch sifatlerini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi, deb xulosa qilish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Kerimov F.A., Tastanov N.A., Qodirov E.I. Yunon-Rim kurashi. O'quv-uslubiy qo'llanama. T., "PRESS NASHRIOTI", 2017. – 132 b.
2. Керимов Ф.А. Особенности применения трехуровневой системы управления подготовкой резерва для спортивных единоборств Теория и практика физической культуры. 1988. - №8. 27-28 с.
3. Kerimov F.A. - Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. "Lider Press" Toshkent 2009. – 265 b.
4. N.A.Tastanov "Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017.
5. Тастанов Н.А. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля применительно к соревновательной деятельности. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Фан-Спортга журнали. Чирчик. 2023. - 6-сон. 3-13 - б.
6. Tashnazarov D. Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini o'rganish (o'ng tomonga bajarish asosida) //Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. 32-32 с.
7. Tashnazarov D. Sportning yunon-rim kurash turida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holat yelkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (chap tomonga bajarish asosida) //Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – С. 26-26.
8. Tashnazarov D. Kinematic foundations of the arm wrapping and throwing movement from a standing position in the improvement of greco-roman wrestlers' technical training (based on the execution of the technique to the right side) //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – T. 6. – №. 01. 119-134 с.
9. Tashnazarov J. Greco-roman wrestlers performance indicators of technical methods and their effectiveness //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – T. 4. – №. 6. 292-301 с.
10. T.D.Yuldashevich Yunon-rum kurashchilarining texnik usullarga o'rgatish metodikasi Research Focus. – 2024. – T. 3. – №. 1. 172-180 с.
11. T.D.Yuldashevich. Yunon-rum kurashchilarini texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus tayyorgarligi Farg'ona davlat universiteti. – 2023. №. 4. 124-124 с.