Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

UDK: 796.81; 015.15
ORCID: 0009 - 0005 - 7255 - 4867

ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQAOLDI FAOLIYATI TEXNIK-TAKTIK KO'RSATKICHLARI QIYOSIY STATISTIK TAHLILI

Juraxanov Xamidullo Xojimirzayvich
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).
Namangan davlat universiteti
E-mail: hamidullo19931910@mail.ru
Yo'ldashyeva Shirinoy
Maktabgacha, Boshlang'ich ta'lim va
Jismoniy madaniyat fakulteti Sport kafedrasi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada, erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgalik aniqlash va jismoniy sifatlarni diagnostika qilish uchun pedagogik testlash metodlaridan foydalandik. Jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi respublikamiz hamda xorijiy olimlarning fikr-mulohazalariga asoslanganligi, tajriba-sinov ishlarining reprezentativligi hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil metodlari yordamida ishlab chiqilganligi bilan asoslanib, kompyuter texnikasi yordamida olingan ma'lumotlar va natijalar qayta ishlab chiqilganligi hamda mazkur ishda berilgan xulosalar va ilmiy tavsiyalarning ishonchliligi vakolatli organlar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlandi.

Sportchilar tayyorlashda kurashchilar ishlash qobiliyatlarini oshirish borasida mavjud omillarning biri sifatida maxsus va tayyorgarlik bosqichlarida katta yuklamali mashg'ulotlar sonini izchillik bilan, zo'r bermasdan oshirish uslublari ishlab chiqilib, yuklamalarning amaliy mashg'ulotlarda keng qo'llanishi tizimlashtirildi va katta yuklamali mashg'ulotlardan so'ng tiklanish holatlariga faol ta'sirlari aniqlandi; mashg'ulotlarni ratsional almashtirish asosida kurashchilarning maxsus va tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari variantlari, turli xil kattaligi va yo'nalishiga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil etish borasida birinchi marotaba tajribaviy ko'rsatkichlar olindi.

Murabbiylari uchun kurashchilarning maxsus va tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulotlarni o'tkazish bilan bog'liq bo'lgan mikrosikl, mezosikl, makrosikl tayyorgarligining optimal variantlari ishlab chiqilgan bo'lib, ushbu ma'lumotlardan o'quv-uslubiy majmualar, ma'ruza matnlari, o'quv-uslubiy adabiyotlar, metodik tavsiyalar va maqolalar tayyorlashda qo'llanilgan. Ularni quyidagi testlar guruhiga kiritdik: yuklamalardan so'ng tiklanish jarayoni va yuklamalarga bardoshliligi aniqlandi.

Kalit so'zlar: erkin kurashchilar, texnik-taktik, ko'rik xolatida, rejalashtirishda, taqiqot, yelkadan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash, qolni boyniga o'rab tashlash, ko'krakdan oshirib tashlash.

Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Аннотация: В данной статье использованы педагогические методы тестирования для определения технической и тактической подготовки, а также диагностики физических качеств борцов вольного стиля. Работа основана на мнениях и исследованиях отечественных и зарубежных ученых в области теории и методики физического воспитания и спортивных тренировок. Представленность экспериментальных работ, обработка полученных результатов с помощью методов математико-статистического анализа, использование компьютерной техники для обработки данных и результатов, а также достоверность выводов и научных рекомендаций, подтвержденных уполномоченными органами, обосновывают данное исследование.

В процессе подготовки спортсменов одним из ключевых факторов повышения работоспособности борцов стала разработка методики постепенного и последовательного увеличения количества тренировок с высокой нагрузкой на этапах специальной подготовки. Данная методика основывается на принципе систематичности и постепенности, что позволило оптимизировать использование нагрузок в практических занятиях. Были изучены восстановительные процессы после высокоинтенсивных тренировок и выявлено их активное влияние на функциональное состояние борцов. На основе рационального чередования тренировок разработаны вариативные модели микросекций для этапов специальной подготовки. Впервые получены экспериментальные данные по организации тренировок с различной направленностью и величиной нагрузок.

Разработаны оптимальные варианты микроциклов, мезоциклов и макроциклов подготовки, применимые к тренировкам на этапах специальной и общей подготовки борцов. Эти разработки были использованы при создании учебно-методической литературы, методических рекомендаций и научных статей. В рамках исследования выделена группа тестов, включающая оценку процессов восстановления после нагрузок и устойчивости спортсменов к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: Вольная борьба, техническая и тактическая подготовка, позиция моста, планирование, запрет, бросок с плеча, бросок с пояса, обхват шеи вокруг шеи, бросок с груди.

COMPARATIVE STATISTICAL ANALYSIS OF TECHNICAL-TACTICAL PERFORMANCE OF FREEDOM WRESTLERS

Annotation: This article employs pedagogical testing methods to evaluate the technical and tactical readiness of freestyle wrestlers and to diagnose their physical qualities. The research is grounded in the opinions and findings of national and international scholars in the fields of physical education and sports training theory and methodology. The representativeness of the experimental work and the obtained results were analyzed using mathematical and statistical methods, with data processed through computer technology. Furthermore, the reliability of the conclusions and scientific recommendations presented in this study has been verified and approved by authorized organizations.

In athlete training, a key factor in enhancing wrestlers' performance capacity is the systematic and gradual increase in the number of high-intensity training sessions during specialized and preparatory stages, without overloading. Methods for implementing these gradual increases were developed, and the practical application of workloads in training was systematized. The effects of recovery processes following high-intensity sessions were analyzed, with active recovery methods identified. For the first time, experimental data were obtained for organizing microcycles of specialized and preparatory stages for wrestlers, focusing on variations in training volume and orientation, as well as the rational alternation of training sessions.

The optimal variants of microcycle, mesocycle, macrocycle training related to training in special and training sessions of these wrestlers have been developed. used in the preparation of teaching-methodical literature, methodical recommendations and articles. We included them in the following group of tests: the process of recovery after loads and endurance of loads were determined.

Keywords: free wrestling, technical-tactical, bridge position, planning, prohibition, throwing from the shoulder, throwing from the waist, wrapping the neck around the neck, throwing from the chest.

KIRISH: Dunyo miqyosida erkin kurash sport turiga qiziqish, oshib yoshlar va kattalar o‘rtasida rivojlantirishga alohida e’tibor qaratishmoqda. Olimpiya sport turlari bo‘yicha iqtidorli sportchilarni yetishtirish muntazam ravishda raqobatning keskinlashib borishiga, mashg‘ulotlar jarayoni shiddatini talab darajasida kuchaytirishga olib kelmoqda. Bu yesa malakali sportchilarni tayyorlash uslubini takomillashtirish borasida yangi uslublarni shakllantirish va izlanishlarga chorlamoqda. Jumladan, qit’a birinchiliklari, jahon chimpionatlari, Olimpiada o‘yinlari dasturida kiritilib, o‘tkazilayotgan musobaqalar natijasida, erkin kurash sport turi dunyo hamjamiyatida o‘z o‘rnini torib kelmoqda, yuqorida keltirilgan musobaqalarda, erkin kurashchilarni ishtirokini ta’minlash maqsadida, yuqori malakali erkin kurashchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bugungi kunda barsha sport turlari oldida turgan eng muhim vazifalardan biri bu, sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini to‘g‘ri va samarali rejalashtirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Resrublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri aholini doimiy ravishda sport bilan shug‘ullanishini ta’minlashga qaratilmoqda. Davlatimiz siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda. Xususan, erkin kurash sport turi bo‘yisha keng qamrovli, ilmiy-uslubiy ishlar to‘laligicha o‘rganilmaganligi, bundan tashqari yuqori malakali erkin kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini rejalashtirishda kurashchilarni vazn og‘irligiga ko‘ra umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini baholovchi, mexanizmlarning yo‘qligi, musobaqa oldi tayyorgarlik holatini aniqlovchi majmuali va kompleks testlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish talabini qo‘ymoqda. Shuningdek, murabbiylar yuqori malakali erkin kurashchining individual imkoniyatlarini umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligi qanday

darajada ekanligini aniqlash, jismoniy sifatlarni sport turiga mos ravishda texnik-taktik mashqlar majmuaviy kompleksini ishlab chiqish shu o‘rinda ilmiy hamda amaliy tajribaga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish bugungi kun talabi bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekiston Resrublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish” chora-tadbirlari to‘g‘risida RQ-4881-son qarori O‘zbekiston Resrublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi RQ-3306 sonli Farmoni, O‘zbekiston Resrublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi RF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni va Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son “Sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlar va boshqa bu sohaga tegishli me’yoriy-huquqiy hujjatlarda aks etgan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR: F.A.Kerimovning (2020) fikriga asoslanib, sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlari hamda asosiy tarkibiy qismlarini shakllantirish yuzasidan kerakli ma’lumotlarni, sportchilarni tayyorlashining zarurati nufuzli musobaqalarda qatnashish uchun (masalan, Yevropa yoki Jahon chempionatlarida, Olimpiya o’yinlarida); individual moslashuvchan imkoniyatlar sportchilarning, jismoniy tayyorgarligining tuzilishi, avvalgi mashg‘ulotlarning mazmuni bir yillik o‘qitishning zamonaviy tizimi XX asrning 20-yillaridan boshlab o‘nlab yillar davomida shakllangan va jadal rivojlanish asosida hozirgi vaqtda takomillashtirilgan fan yutuqlari hisoblanadi. Asosan bir yillik mashg‘ulotlar xususiyati bu nisbatan mustaqil tarkibiy qismlar asosida qurilgan deb, barcha elementlar jumladan umumiy pedagogik vazifa bu – sportchining eng yuqori tayyorgarlik holatiga erishish hisoblanib, muvaffaqiyatli bo’lishini ta’minlash asosiy musobaqalarda qo’llay olishi tushuniladi [3; 79 b].

T.S. Toychiyev ning olib borgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, muvaffaqiyatli tayyorlikning bir yoki ikkita cho’qqisi tez o‘zgaruvchan ehtiyojlarni qondirishni esa sport mashg‘ulotlari orqali amalga oshiriladi. Sport federatsiyalarining, eng yirik musobaqalarning asosini tashkiliy qo’mitalari olimlarning sport musobaqalari tizimini organik ravishda bog‘lash bilan birga zarurligiga chaqiruvini e’tiborsiz qoldirdilar, sport mahoratini shakllantirishning, tamoyillari sport mashg‘ulotlarini tuzush eng asosiy vazifa bo’lib qoladi. Sport turlari musobaqalari federatsiyalarning tijorat manfaatlari, musobaqalarning tashkiliy qo‘mitalari, televideniye, homiylar va sportchilarning o‘zlari mukofotlarga qiziqishmoqda, sport turlari bo’yicha mas’uliyatli musobaqalar soni keskin oshdi va ba’zi sport turlarida bir yilda uch to‘rt martani tashkil qilmoqda bu sportchilar tayyorlashga yuqori talablarni qo‘ymoqda[7;142-b].

N.A. Tastanov (2015) yuqoridagi bergan ma’lumotlardan bilinib turibdiki, aynan hozirgi kunda vaqtlar o‘tishi bilan kengaytirish va raqobatbardosh amaliyotni faollashtirish bugungi kun zarurati yillik mashg‘ulotlarni davrlashtirish nazariyasini yanada rivojlantirishni talab qilmoqda, shaxsning individual nazariy qoidalarni qayta ko‘rib chiqish, istiqbolli rejalarni ishlab chiqishda judayam ishonchli ilmiy bilimlarga

asoslangan texnologik rejalarni tuzishda sportchilarni yillik tayyorlashning bir qator talablarini o'z ichiga oladi. Biroq bu juda mantiqiy yuqori darajadagin sportchilarning bir yillik jismoniy tayyorgarligini qurishda yanada yangi yondashuvni shakllantirishga urinish bilan bir qatorda mutaxassislar fikrlari o'rganildi, uning davriylashtirilishini rad etish notog'ri, yilning ko'p qismida o'tkaziladigan ko'plab nufuzli musobaqalarda qatnashish va qisqa muddatli maxsus tayyorgarlik bilan almashtirish orqaligina mahoratli sportchilarni tayyorlashni ta'minlashga qaratilgan siklik rejalarni ishlab chiqish talabi qo'yilmoqda.[6; 76-277 b].

Ishning maqsadi: Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishni yanada takomillashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

NATIJA VA MUHOKAMA: Eerkin kurashchilarda harakatlanish amallari to'g'risida yanada chuqurroq tasavvur hosil qilish ushun ularda tasavvur qila olish, o'z-o'zini nazorat qilish va harakatlarni o'ylab amalga oshirish qobiliyatlarini rivojlantirish lozim. Nazariy tayyorgarlik sohasida so'z bilan va ko'rgazmali usullardan foydalaniladi. Ular, o'z navbatida, turli uslubiy amallar: a) sport adabiyotlarini o'rganish; b) ma'ruzalar, seminarlar, suhbatlar; v) texnika bo'yisha kino, fotomateriallarni tahlil qilish; g) musobaqalarni maxsus kuzatish va tahlil qilish; d) o'zining xususiy texnik tayyorgarlik va musobaqalarda ishtiroki tajribasini tahlil qilish; ye) shart-sharoitlar va musobaqa o'tkazish joyi xususiyatlarini hamda hakamlik xususiyatlarini o'rganish orqali bajariladi. Sport adabiyotlarini o'rganish. Texnika bilan tanishish, odatda, sport adabiyotlarini o'rganishdan boshlanadi.

Musobaqalarda qatnashish niyatida bo'lgan har bir kurashshi tanlagan sport turi texnikasini ham, o'z asosiy raqiblari texnik imkoniyatlarini ham har tomonlama batafsil bilishi kerak. Kurash mahorati (malakasi) qanchalik yuqori bo'lsa, sport 42 texnikasi sohasidagi unga qo'yiladigan sportchilar ham shunchalik yuqori bo'lishi kerak. Mumkin bo'lgan barcha adabiyotlarni o'rganib shiqish texnika asoslarini nazariy o'rganish va texnik tayyorgarlikning eng asosiy va muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Texnika bo'yicha asosiy bilimlarni o'zlashtirishga kurashchi ma'lum tizimli tartibda darsliklarni, monografiyalarni, qo'llanmalarni, ilmiy uslubiy maqolalarni o'rganish orqali erishadi. Texnikani chuqur tushunmay turib uni ongli ravishda takomillashtirish to'g'risida gapirish ham mumkin emas. Sport sohasiga oid gazeta va jurnallardan bo'lg'uvsi raqiblar xarakteristikalari (musobaqalarda ko'rsatgan texnik natijalari, jismoniy rivojlanish ma'lumotlari, texnika bo'yisha turli nazorat mashqlarini bajarish natijalari; eng yaxshi ko'rgan texnik usullari va ularni qo'llash shart–sharoitlari; psixologik jixatdan turg'unligi va boshqalar) to'g'risida juda ko'pgina foydali ma'lumotlarni olish mumkin.Yuqori aniq malakali erkin angan shaxar muhim yakka kurash sport turlariga butun bo'lgan ixtisoslashtirilgan sport maktabida olib kurashchilarni musobaqa kuchli faoliyati texnik-taktik ko'rsatkichlari aniqlashda. Namangan shaxar yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabida olingan faoliyati texnik-taktik ko'rsatkichlari aniqlashda jami 28 nafar shulardan 14 nafari tajriba guruhida 14 nafari nazorat guruhida Erkin kurashchilar jalb qilingan tajriba boshida quydagi natijalar aniqlandi. Texnik harakatlarni bajarish ushun urunishlar soni tajriba guruhida 6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 6,1 tashkil qildi. texnik harakatlarni bajarish ushun baholangan (muvaffaqiyatli) urunishlar soni tajriba

guruhida 4,1t ani tashkil qildi nazorat guruhida esa 3 tashkil qildi, tajriba guruhida 0,6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,5 tashkil qildi, texnik harakatlar ushun o'rtacha baho tajriba guruhida 1,6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 1,4 tashkil qildi, hujum darajasi tajriba guruhida 6,5 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 4,1 tashkil qildi, Muvaffaqiyatli hujum oralig'I tajriba guruhida 1,1 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,6 tashkil qildi, Raqibning baholangan hujumlar soni tajriba guruhida 4,1 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 3 tashkil qildi, Raqib hujumlarining umumiy soni tajriba guruhida 6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 6,1 tashkil qildi, Yutqazilgan ballar yig'indisi tajriba guruhida 4,1 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 6,5 tashkil qildi, Himoyaning ishonshliligi tajriba guruhida 0,6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,5 tashkil qildi, Yutqazilgan ballarning o'rtacha bahosi tajriba guruhida 1,4 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 1,6 tashkil qildi, Himoya darajasi tajriba guruhida 1,1 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,6 tashkil qildi, Hujum darajasi tajriba guruhida 00,2 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 00,1tashkil qildi.

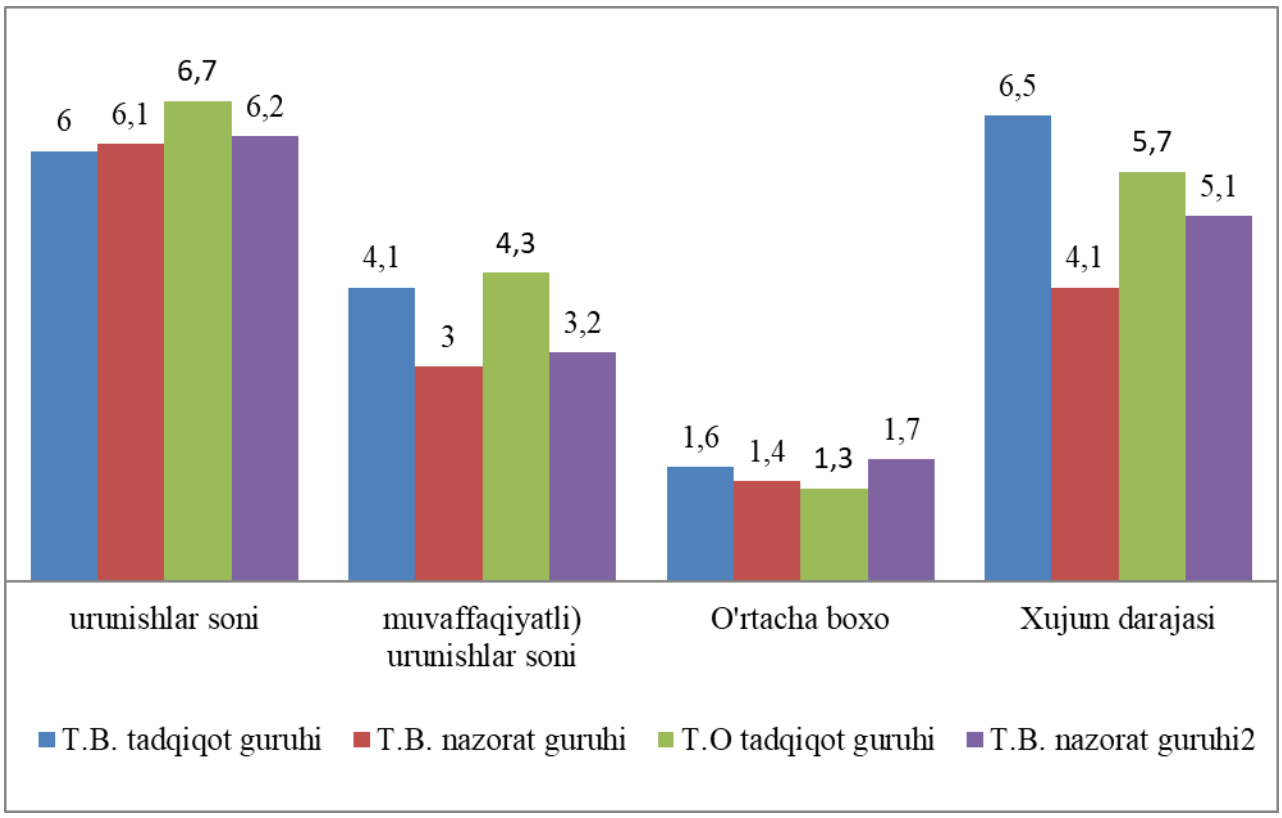
Namangan shaxar yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabida olingan faoliyati texnik-taktik ko'rsatkchlari aniqlashda jami 28 nafar, shulardan 14 nafari tajriba guruhida, 14 nafari nazorat guruhida erkin kurashshilar jalb qilingan tajriba oxirida quydagi natijalar aniqlandi Texnik harakatlarni bajarish ushun urunishlar soni tajriba guruhida 6,7 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 6,2 tashkil qildi. texnik harakatlarni bajarish ushun baholangan (muvaffaqiyatli) urunishlar soni tajriba guruhida 4,3 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 3,2 tashkil qildi, tajriba guruhida 0,6 tani tashkil qildi.

1-jadval

ERKIN KURASHCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATI TEXNIK-TAKTIK KO'RSATKICHLARI

№	Erkin kurashchilarning texnik-taktik ko'rsatkichlari	Belgilari	Koeffitsiyent			
			Tadqiqot boshida		Tadqiqot ohirida	
			Tg	Ng	Tg	Ng
1	Texnik harakatlarni bajarish uchun urunishlar soni	M	6	6,1	6,7	6,2
2	Texnik harakatlarni bajarish uchun baholangan (muvaffaqiyatli) urunishlar soni	N	4,1	3	4,3	3,2
3	Hujumning ishonchliligi	Ha	0,6	0,5	0,6	0,5
4	Texnik harakatlar uchun o'rtacha baho	A	1,6	1,4	1,3	1,6
5	Hujum darajasi	Ha	6,5	4,1	5,7	5,1
6	Muvaffaqiyatli hujum oralig'i	Ia	1,1	0,6	0,9	0,8
10	Raqibning baholangan hujumlar soni	N	4,1	3	4,3	3,2
11	Raqib hujumlarining umumiy soni	N1	6	6,1	6,2	6,7
12	Yutqazilgan ballar yig'indisi	L	4,1	6,5	5,1	5,7
13	Himoyaning ishonchliligi	H3	0,6	0,5	0,6	0,5
14	Yutqazilgan ballarning o'rtacha bahosi	Srr	1,4	1,6	1,6	1,3
15	Himoya darajasi	KZ	1,1	0,6	0,9	0,8

16	Hujum darajasi	R1	00,2	00,1	0,02	0,01



1-rasm. Tajriba va nazorat kurashchilar guruhlarining redagogik tajriba oxirida texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkisclari statistik farqini ifodalovshi diagramma

Nazorat guruhida esa 0,5 tashkil qildi, texnik xarakatlar uchun o'rtacha baho tajriba guruhida 1,3 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 1,6 tashkil qildi, Hujum darajasi tajriba guruhida 5,7 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa5,1 tashkil qildi, muvaffaqiyatli hujum oralig'i tajriba guruhida 0,9 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,8 tashkil qildi, raqibning baholangan hujumlar soni tajriba guruhida 4,3 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 3,2 tashkil qildi, raqib hujumlarining umumiy soni tajriba guruhida 6,2 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 6,7 tashkil qildi, yutqazilgan ballar yig'indisi tajriba guruhida 5,1 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 5,7 tashkil qildi, himoyaning ishonchliligi tajriba guruhida 0,6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,5 tashkil qildi, yutqazilgan ballarning o'rtacha bahosi tajriba guruhida 1,6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 1,3 tashkil qildi, himoya darajasi tajriba guruhida 0,9 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,8 tashkil qildi, hujum darajasi tajriba guruhida 0,02 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,01 tashkil qildi.

XULOSA: ilmiy hamda uslubiy adabiyotlar tahlillari shuni ko'rsatdiki, oxirgi erkin kurashshilar maxsus va musobaqa oldi tayyorgarlik aniq bosqishlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish muhiim tizimlarini takomillashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, katta yuklamali mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish natijasida belbog'li kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini o'stirish, belbog'li kurashchilar maxsus va musobaqa oldi

tayyorgarlik bosqichlarining mashg‘ulotlari kattaligi va yo‘nalish tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish belbog‘li kurashchilar organizmiga harakat mexanizmining ta’sir samaradorligini oshirish, turli yo‘nalishdagi katta yuklamali mashg‘ulotlar ta’siri tavsifi va ularning qo‘shimcha mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirilishi, mikrosikllarda mashg‘ulotlarni ratsional almashlab o‘tkazishga oid quyidagi qonuniyatlar va uslublar aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 04 noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish” chora-tadbirlari to‘g‘risida PQ-4881-son qarori/WWW. Lex.uz.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish” chora-tadbirlari to‘g‘risida pf-5924-son farmoni/WWW. Lex.uz.
3. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo‘lgan xarakatli o‘yinlar. T.: Ilmiy texnika axborroti-press nashriyoti, 2020.-79 b.
4. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Darslik). T., 2014 y.-297 b.
5. Tajibaev S.S. Usmir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy pedagogik asoslash des. 2020.-53 b.
6. Tastanov N.A. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining musobaqa faoliyatiga bog‘liq tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. / "Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari" mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami. T., 2015, II qism, B. 276-277.
7. To‘yshiyev T.S. Yuqori malakali belbog‘li kurashshilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish Ch.: 2024. …diss, B. 142.