

SPORT KURASHLARIDA MALAKALI SPORTCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI QIYOSIY TAHLILI**Abduqunduzov Abduxakim Tolibjon o'g'li**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiylati kafedrası EK 51-23 guruh talabasi

abduhakimabduqunduzov@gmail.com +998(93) 8580520<https://doi.org/10.5281/zenodo.15522431>

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport kurashi Yuqori malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhi sportchilarining umumiy va maxsus ko'rsatkichlari tahlil qilingan bo'lib jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini integratsiyalash maqsadida o'tkazilgan tadqiqotlar yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, tajribaguruhi, nazorat guruhi, texnik va taktik harakatlar, yuklama, sport natijalari.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Аннотация. В данной статье с целью определения физической подготовленности борцов высокой квалификации проанализированы общие и специальные показатели спортсменов экспериментальной и контрольной групп, а также освещены исследования, проведенные с целью интеграции эффективности физической и технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, экспериментальная группа, контрольная группа, технико-тактические действия, нагрузка, спортивные результаты.

COMPARATIVE ANALYSIS OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF SKILLED ATHLETES IN SPORTS COMPETITIONS

Annotation. In this article, in order to determine the physical fitness of highly qualified wrestlers, the general and special indicators of the athletes of the experimental and control groups were analyzed, and the research conducted to integrate the effectiveness of physical and technical-tactical training was highlighted.

Key words: physical training, experimental group, control group, technical and tactical actions, loading, sports results.

Dolzarbli. Dunyoda sport kurashi davlatlar va sportchilar orasidagi kuchli raqobat sababli faol rivojlanib, Olimpiya o'yinlarida ishtirok etadigan davlatlar orasida tobora ommalashib kelmoqda. Jahon sport kurashlarida raqobatning kuchayishi ushbu sport turlarida musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tezkor tahlil qilish va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish hamda samaradorligini oshirish yo'llarini izlab topish talabini qo'yimoqda. Jahonning yetakchi mamlakatlarida sport kurashlari bo'yicha sportchilar tomonidan ko'rsatilayotgan yuqori sport natijalarining o'sib borishida asosiy omillardan biri sifatida tayyorgarlik strategiyasini ishlab chiqish va uni tizimli boshqarishga qaratmoqda, bu bilan o'z navbatida dunyo arenalarida raqobat o'sib bormoqda. Zamonaviy sport kurashi industriyasida ilg'or uslublar va ma'lumotlarni tahlil qilish orqali sport ko'rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradigan omillar, jumladan, musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini intellektual sensor tizimlari yordamida masofaviy tahlil qilish asosida sportchilarni musobaqalarga maqsadli tayyorlash kabi

vazifalarni hal etish masalasini talab etmoqda.

Ushbu jadvalda keltirilgan nazorat testlari kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini namoyon qilishga yaqindan yordam berishi tufayli boshqa nazorat testlari orasidan saralab olingan.

Yuqori malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhi sportchilarining jismoniy ko'rsatkichlari tahlil qilindi va quyidagi natijalar qayd etildi

Jadvaldagi ma'lumotlar natijalaridan ko'rinib turibdiki, 10 marta raqibning chap qo'li yengidan ushlab, o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'iga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga sakrash mashqini tajriba guruhi boshida $8,31 \pm 1,15$ ni, tajriba guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $7,06 \pm 1,01$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$). 10 marta (soniya) raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng oyog'i bilan oldin chap oyog'iga tirash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $9,98 \pm 1,31$ ni tashkil etdi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda tajriba guruhi oxirida esa $8,61 \pm 1,11$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

10 marta (soniya) raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo'li bilan qo'l tirsagidan ushlab oyog'i bilan ilib olish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhi boshida $27,02 \pm 2,95$ ni tashkil qildi. Tajriba guruhi oxirida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,63 \pm 2,91$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

10 marta (soniya) raqibning qo'li tirsagida o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyoq to'pig'iga chap oyog'i bilan esa o'ng oyoq to'pig'ining orqa qismiga tirash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhi boshida $16,69 \pm 1,99$ ni tashkil qildi.

1-jadval

Tadqiqot boshida va yakunida tajriba guruhi kurashchilarining ko'rsatgan natijalari (n=48)

№	Ko'rsatkichlar mazmuni	Tajriba gr boshida			Tajriba gr oxirida			t	P
		X ₁	σ	V%	X ₂	σ	V%		
1	Raqibning chap qo'li yengidan ushlab o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'iga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash 10 marta (soniya)	8,31	1,15	13,84	7,06	1,01	14,31	3,917	<0,01
2	Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng oyog'i bilan oldin chap oyog'iga keyin o'ng oyog'iga tirash 10 marta (soniya)	9,98	1,31	13,13	8,61	1,11	12,89	3,827	<0,01
3	Raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo'li bilan qo'l tirsagidan ushlab oyog'i bilan ilib olish 10 marta (soniya)	27,02	2,95	10,92	23,63	2,91	12,31	3,923	<0,01
4	Raqibning qo'li tirsagida o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyoq to'pig'iga chap oyog'i bilan esa o'ng oyoq to'pig'ining orqa qismiga tirash 10 marta (soniya)	16,69	1,99	11,92	15,13	1,83	12,10	2,767	<0,01
5	Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng va chap oyog'i bilan raqibning chap oyog'i to'pig'ining ichkari va tashqari tomoniga tirash 10 marta (soniya)	12,01	1,73	14,40	10,81	1,21	11,19	2,726	<0,05
6	Raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh bo'lmagan ovoqlarni orqa tomondan ilib olish 10 marta (soniya)	12,22	1,61	13,18	10,69	1,29	12,07	3,557	<0,05
7	Raqibning qo'lini yelka qismini ichki tomonidan ushlab ichkaridagi ovoqlarini orqa tomonga ko'tarish 10 marta (soniya)	14,52	1,81	12,47	12,75	1,37	10,75	3,739	<0,01
8	Raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh ovoqlarni navbat bilan bir biriga tekkizish 10 marta (soniya)	12,01	2,13	17,74	10,09	1,11	11,00	3,834	<0,01
9	Raqibning belgilangan chiziqdan o'ziga tortib olish 10 marta (soniya)	6,01	0,83	13,81	5,15	0,71	13,79	3,776	<0,01
10	Raqibning qo'llarini ushlagan holda ovoqlarini ichkaridan tashqariga harakatlantirib sakrash 10 marta (soniya)	18,01	2,13	11,83	15,69	2,11	13,45	3,711	<0,01

Tajriba guruhi oxirida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $15,13 \pm 1,83$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

10 marta (soniya) raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'i to'pig'ining ichkari va tashqari tomoniga tirash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhi boshida $12,01 \pm 1,73$ ni tashkil qildi. Tajriba guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $10,81 \pm 1,21$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh bo'lmagan oyoqlarni orqa tomondan ilib olish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhi boshida $12,22 \pm 1,61$ ni tashkil qildi. Tajriba guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $10,69 \pm 1,29$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir.

10 marta (soniya) raqibning qo'lini yelka qismini ichki tomonidan ushlab ichkaridagi oyoqlarini orqa tomonga ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhi boshida $14,52 \pm 1,81$ ni tashkil qildi. Tajriba guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $12,75 \pm 1,37$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$). 10 marta (soniya) raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh oyoqlarni navbat bilan bir-biriga tekkizish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhi boshida $12,01 \pm 2,13$ ni tashkil qildi. Tajriba guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $10,09 \pm 1,11$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

Raqibning belgilangan chiziqdan o'ziga tortib olish 10 marta (soniya) mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhi boshida $6,01 \pm 0,83$ ni tashkil qildi. Tajriba guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $5,15 \pm 0,75$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

10 marta (soniya) raqibning qo'llarini ushlagan holda oyoqlarini ichkaridan tashqariga harakatlantirib sakrash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhi boshida $18,01 \pm 2,13$ ni tashkil qildi. Tajriba guruhi oxirida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $15,69 \pm 2,11$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

2-jadvaldagi ma'lumotlar natijalaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhidagi kurashchilar bilan 10 marta (soniya) raqibning chap qo'li yengidan ushlab o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'iga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar nazorat guruhi boshida $7,92 \pm 1,21$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhi oxirida ushbu ko'rsatkichlar esa $7,88 \pm 1,11$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchsizdir ($P > 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng oyog'i bilan oldin chap oyog'iga keyin o'ng oyog'iga tirash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhi boshida $9,87 \pm 1,12$ ni tashkil qildi.

Tadqiqot boshida va yakunida nazorat guruhi kurashchilarining ko'rsatgan natijalari (n=48)

№	Ko'rsatkichlar mazmuni	Nazorat gr boshida			Nazorat gr oxirida			t	P
		X ₁	σ	V%	X ₂	σ	V%		
1	Raqibning chap qo'li yengidan ushlab o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'iga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash 10 marta (soniya)	7,92	1,21	15,28	7,88	1,11	14,09	0,117	>0,05
2	Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng oyog'i bilan oldin chap oyog'iga keyin o'ng oyog'iga tirash 10 marta (soniya)	9,87	1,12	11,35	9,51	1,22	12,83	1,042	>0,05
3	Raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo'li bilan qo'l tirsagidan ushlab oyog'i bilan ilib olish 10 marta (soniya)	26,78	3,39	12,66	25,95	2,97	11,45	0,883	>0,05
4	Raqibning qo'li tirsagida o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyoq to'pig'iga chap oyog'i bilan esa o'ng oyoq to'pig'ining orqa qismiga tirash 10 marta (soniya)	17,05	2,02	11,85	16,65	1,92	11,53	0,688	>0,05
5	Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng va chap oyog'i bilan raqibning chap oyog'i to'pig'ining ichkari va tashqari tomoniga tirash 10 marta (soniya)	11,88	1,92	16,16	11,14	1,42	12,75	1,486	>0,05
6	Raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh bo'lmagan oyoqlarni orqa tomondan ilib olish 10 marta (soniya)	11,65	1,94	16,65	11,22	1,31	11,68	0,881	>0,05
7	Raqibning qo'lini yelka qismini ichki tomonidan ushlab ichkaridagi oyoqlarini orqa tomonga ko'tarish 10 marta (soniya)	14,37	1,88	13,08	13,97	1,77	12,67	0,743	>0,05
8	Raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh oyoqlarni navbat bilan bir biriga tekkizish 10 marta (soniya)	11,73	1,57	13,38	11,21	1,61	14,36	1,109	>0,05
9	Raqibning belgilangan chiziqdan o'ziga tortib olish 10 marta (soniya)	5,99	1,01	16,86	5,84	0,91	15,58	0,529	>0,05
10	Raqibning qo'llarini ushlagan holda oyoqlarini ichkaridan tashqariga harakatlantirib sakrash 10 marta (soniya)	17,26	2,31	13,38	17,54	2,21	12,60	0,420	>0,05

Nazorat guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar $9,51 \pm 1,22$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchsizdir ($P > 0,05$). 10 marta (soniya) raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo'li bilan qo'l tirsagidan ushlab oyog'i bilan ilib olish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhi boshida $26,78 \pm 3,39$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhi oxirida ushbu ko'rsatkichlar esa $25,95 \pm 2,97$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchsizdir ($P > 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning qo'li tirsagida o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyoq to'pig'iga chap oyog'i bilan esa o'ng oyoq to'pig'ining orqa qismiga tirash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhi boshida $17,05 \pm 2,02$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $16,65 \pm 1,92$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchsizdir ($P > 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng va chap oyog'i bilan raqibning chap oyog'i to'pig'ining ichkari va tashqari tomoniga tirash mashqida tadqiqot boshidagi natijalarga mos ravishda nazorat guruhi boshida $11,88 \pm 1,92$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $11,14 \pm 1,42$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchsizdir ($P > 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh bo'lmagan oyoqlarni orqa tomondan ilib olish mashqida tadqiqot boshidagi natijalarga mos ravishda nazorat guruhi boshida $11,65 \pm 1,94$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $11,22 \pm 1,31$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchsizdir ($P > 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning qo'lini yelka qismini ichki tomonidan ushlab ichkaridagi oyoqlarini orqa tomonga ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalarga mos ravishda nazorat guruhi boshida $14,37 \pm 1,88$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhi oxirida ushbu esa ko'rsatkichlar mos

ravishda $13,97 \pm 1,77$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchsizdir ($P > 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh oyoqlarni navbat bilan bir biriga tekkizish mashqida tadqiqot boshidagi natijalarga mos ravishda nazorat guruhi boshida $11,73 \pm 1,57$ ni tashkil qildi.

Nazorat guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $11,21 \pm 1,61$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchsizdir ($P > 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning belgilangan chiziqdan o'ziga tortib olish mashqida tadqiqot boshidagi natijalarga mos ravishda nazorat guruhi boshida $5,99 \pm 1,01$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $5,84 \pm 0,91$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchsizdir ($P > 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning qo'llarini ushlagan holda oyoqlarini ichkaridan tashqariga harakatlantirib sakrash mashqida tadqiqot boshidagi natijalarga mos ravishda nazorat guruhi boshida $17,26 \pm 2,31$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhi oxirida esa ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $17,54 \pm 2,21$ bo'ldi. Farq statistik jihatdan ishonchsizdir ($P > 0,05$).

3-jadval

Tadqiqot boshida tajriba guruhi va nazorat guruhi kurashchilarining ko'rsatgan natijalari (n=48)

№	Ko'rsatkichlar mazmuni	Tajriba guruhi boshida			Nazorat guruhi boshida			t	P
		X ₁	σ	V%	X ₂	σ	V%		
1	Raqibning chap qo'li yengidan ushlab o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'iga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash 10 marta (soniya)	8,31	1,15	13,84	7,92	1,21	15,28	1,120	>0,05
2	Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng oyog'i bilan oldin chap oyog'iga kevin o'ng oyog'iga tirash 10 marta (soniya)	9,98	1,31	13,13	9,87	1,12	11,35	0,306	>0,05
3	Raqibning chap velkasidan ushlab chap qo'li bilan qo'l tirsagidan ushlab oyog'i bilan ilib olish 10 marta (soniya)	27,02	2,95	10,92	26,78	3,39	12,66	0,256	>0,05
4	Raqibning qo'li tirsagida o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog' to'pig'iga chap oyog'i bilan esa o'ng oyog' to'pig'ining orqa qismiga tirash 10 marta (soniya)	16,69	1,99	11,92	17,05	2,02	11,85	0,609	>0,05
5	Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng va chap oyog'i bilan raqibning chap oyog'i to'pig'ining ichkari va tashqari tomoniga tirash 10 marta (soniya)	12,01	1,73	14,40	11,88	1,92	16,16	0,241	>0,05
6	Raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh bo'lmagan oyoqlarni orqa tomondan ilib olish 10 marta (soniya)	12,22	1,61	13,18	11,65	1,94	16,65	1,084	>0,05
7	Raqibning qo'lini yelka qismini ichki tomondan ushlab ichkaridagi oyoqlarini orqa tomonga ko'tarish 10 marta (soniya)	14,52	1,81	12,47	14,37	1,88	13,08	0,276	>0,05
8	Raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh oyoqlarni navbat bilan bir biriga tekkizish 10 marta (soniya)	12,01	2,13	17,74	11,73	1,57	13,38	0,507	>0,05
9	Raqibni belgilangan chiziqdan o'ziga tortib olish 10 marta (soniya)	6,01	0,83	13,81	5,99	1,01	16,86	0,073	>0,05
10	Raqibning qo'llarini ushlagan holda oyoqlarini ichkaridan tashqariga harakatlantirib sakrash 10 marta (soniya)	18,01	2,13	11,83	17,26	2,31	13,38	1,145	>0,05

Malakali sportchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi va quyidagicha bo'ldi:

10 marta (soniya) raqibning chap qo'li yengidan ushlab o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'iga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash tajriba guruhida $8,31 \pm 1,15$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich $7,92 \pm 1,21$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng oyog'i bilan oldin chap oyog'iga keyin o'ng oyog'iga tirash tajriba guruhida $9,98 \pm 1,31$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat

guruhida $9,87 \pm 1,12$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo'li bilan qo'l tirsagidan ushlab oyog'i bilan ilib olish tajriba guruhida $27,02 \pm 2,95$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $26,78 \pm 3,39$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) raqibning qo'li tirsagida o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog' to'pig'iga chap oyog'i bilan esa o'ng oyog' to'pig'ining orqa qismiga tirash tajriba guruhida $16,69 \pm 1,99$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $17,05 \pm 2,02$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng va chap oyog'i bilan raqibning chap oyog'i to'pig'ining ichkari va tashqari tomoniga tirash tajriba guruhida $12,01 \pm 1,73$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $11,88 \pm 1,92$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh bo'lmagan oyoqlarni orqa tomondan ilib olish tajriba guruhida $12,22 \pm 1,61$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $11,65 \pm 1,94$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) raqibning qo'lini yelka qismini ichki tomonidan ushlab ichkaridagi oyoqlarini orqa tomonga ko'tarish tajriba guruhida $14,52 \pm 1,81$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $14,37 \pm 1,88$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh oyoqlarni navbat bilan bir biriga tekkizish tajriba guruhida $12,01 \pm 0,83$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $11,73 \pm 1,57$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) raqibni belgilangan chiziqdan o'ziga tortib olish tajriba guruhida $6,01 \pm 0,83$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $5,99 \pm 1,01$ soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) raqibning qo'llarini ushlagan holda oyoqlarini ichkaridan tashqariga harakatlantirib sakrash tajriba guruhida $18,01 \pm 2,13$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $17,26 \pm 2,31$ soniyani tashkil qildi.

Tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining ko'rsatgan natijalari 4 jadvalda keltirib o'tilgan; 10 marta (soniya) raqibning chap qo'li yengidan ushlab o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'iga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash tajriba guruhida $7,06 \pm 1,01$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich $7,88 \pm 1,11$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng oyog'i bilan oldin chap oyog'iga keyin o'ng oyog'iga tirash tajriba guruhida $8,61 \pm 1,11$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $9,51 \pm 1,22$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo'li bilan qo'l tirsagidan ushlab oyog'i bilan ilib olish tajriba guruhida $23,63 \pm 2,91$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $25,95 \pm 2,97$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning qo'li tirsagida o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog' to'pig'iga chap oyog'i bilan esa o'ng oyog' to'pig'ining orqa qismiga tirash tajriba guruhida $15,13 \pm 1,83$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $16,65 \pm 1,92$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$). 10 marta (soniya) raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng va chap oyog'i bilan raqibning chap oyog'i to'pig'ining ichkari va tashqari tomoniga tirash tajriba guruhida $10,81 \pm 1,21$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $11,14 \pm 1,42$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh bo'lmagan oyoqlarni orqa tomondan ilib olish tajriba guruhida $10,69 \pm 1,21$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $11,22 \pm 1,31$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz

($P > 0,05$).

4-jadval

Tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining ko'rsatgan natijalari (n=48)

№	Ko'rsatkichlar mazmuni	Tajriba guruhi oxirida			Nazorat guruhi oxirida			t	P
		X ₁	σ	V%	X ₂	σ	V%		
1	Raqibning chap qo'li yengidan ushlab o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'iga ilib chap ovoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash 10 marta (soniya)	7,06	1,01	14,31	7,88	1,11	14,09	2,620	<0,05
2	Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng oyog'i bilan oldin chap oyog'iga kevin o'ng oyog'iga tirash 10 marta (soniya)	8,61	1,11	12,89	9,51	1,22	12,83	2,617	<0,05
3	Raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo'li bilan qo'l tirsagidan ushlab oyog'i bilan ilib olish 10 marta (soniya)	23,63	2,91	12,31	25,95	2,97	11,45	2,676	<0,05
4	Raqibning qo'l tirsagida o'ng oyog'i bilan raqibning chap ovoq to'pig'iga chap oyog'i bilan esa o'ng ovoq to'pig'ining orqa qismiga tirash 10 marta (soniya)	15,13	1,83	12,10	16,65	1,92	11,53	2,748	<0,05
5	Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng va chap oyog'i bilan raqibning chap oyog'i to'pig'ining ichkari va tashqari tomoniga tirash 10 marta (soniya)	10,81	1,21	11,19	11,14	1,42	12,75	0,848	>0,05
6	Raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh bo'lmagan ovoqlarni orqa tomondan ilib olish 10 marta (soniya)	10,69	1,29	12,07	11,22	1,31	11,68	1,383	>0,05
7	Raqibning qo'lini yelka qismini ichki tomonidan ushlab ichkaridagi ovoqlarini orqa tomonga ko'tarish 10 marta (soniya)	12,75	1,37	10,75	13,97	1,77	12,67	2,614	<0,05
8	Raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh ovoqlarni navbat bilan bir biriga tekkizish 10 marta (soniya)	10,09	1,11	11,00	11,21	1,61	14,36	2,747	<0,05
9	Raqibni belgilangan chiziqdan o'ziga tortib olish 10 marta (soniya)	5,15	0,71	13,79	5,84	0,91	15,58	2,867	<0,05
10	Raqibning qo'llarini ushlagan holda ovoqlarini ichkaridan tashqariga harakatlantirib sakrash 10 marta (soniya)	15,69	2,11	13,45	17,54	2,21	12,60	2,904	<0,05

10 marta (soniya) raqibning qo'lini yelka qismini ichki tomonidan ushlab ichkaridagi ovoqlarini orqa tomonga ko'tarish tajriba guruhida $12,75 \pm 1,37$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $13,97 \pm 1,77$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning o'ng qo'l bilak qismidan ushlagan holda nomdosh ovoqlarni navbat bilan bir biriga tekkizish tajriba guruhida $10,09 \pm 1,11$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $11,21 \pm 1,61$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

10 marta (soniya) raqibni belgilangan chiziqdan o'ziga tortib olish tajriba guruhida $5,15 \pm 0,71$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $5,84 \pm 0,91$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

10 marta (soniya) raqibning qo'llarini ushlagan holda ovoqlarini ichkaridan tashqariga harakatlantirib sakrash tajriba guruhida $15,69 \pm 2,11$ soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida $17,54 \pm 2,21$ soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki tadqiqot yakunida tajriba guruhlar kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar dinamikasining tahlili shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhi kurashchilarining ko'rsatkichlari nazorat guruhidagi kurashchilarga nisbatan ancha ustun ekanligi ma'lum bo'ldi va ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi.

O'quv-yig'in mashg'ulotlari mobaynida amaldagi dasturda berilgan yuklamalarning koordinatsion qobiliyatlari hamda texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan yuklamalar qo'llanildi. Ma'lum bir yo'nalishdagi yuklamalarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ta'sirini maqsadga muvofiq bo'lgan davomiyligini aniqlash maqsadida biz har ikki mezosikllardan keyin, tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini olib bordik.

Tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini qiyosiy tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik nisbatini optimallashtirish va oqilona yuklamalarni me'yorlash yuqori malakali kurashchilar tayyorgarligi uchun muhim bo'lgan katta o'zgarishlarga erishish imkonini yaratadi.

Kurash turlari bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida kurashchilarning UJT va MJT darajasini oshirishning mavjud bo'lgan omillaridan biri sifatida malakali kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida qo'llaniladigan har xil yuklamalar tizimlashtirildi. Shu jumladan, kurash bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlashda, yuklamalarning kattaligi va tajriba davomida yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotlarni ratsional navbatda almashtirib tashkil qilish natijasida olingan ko'rsatkichlarning asosi amaliyotda, tanlangan yo'nalish dasturiga asosan tuzilgan mikrosikllarda sportchilarning jismoniy qobiliyatlari hamda sport natijalarini jiddiy o'sishini ta'minlab beruvchi imkoniyatlarning ahamiyati ko'rsatib berildi.

REFERENCES

1. Curby, D. G. (2009). Analysis of the 2008 Olympic Greco-Roman Wrestling Competition. Exercise and Society: Journal of Sport Science, 49. – P. 189-191.
2. Shakhmuradov, Y. & Podlivaev, B. "Raising the level of technical-tactical actions in standing by including leg actions as subsidiary elements", in International Journal of Wrestling Science, 1, (2011). – P. 16-23.
3. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. – Москва, 2001. -№8. - С. 37-38.
4. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. - С. 471-479.
5. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar/ -Toshkent "Zarqalam", 2004. - B. 120-128.
6. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Автореф. дис... д-ра пед. наук. - М., 1999. - С. 24-28.
7. Тодоров А.С. Контроль координации движений борцов вольного стиля: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1992. - С. 16-24.
8. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. - С. 22-26.
9. Бакиев З.А. Керимов Ф.А. Инновационные технологии в подготовке квалифицированных борцов на основе системного анализа деятельности спортсменов и тренеров с учетом уровня их спортивного мастерства// //Шаг в науку// Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской) г. Москва, 18 декабря 2020. – С. 328-334.
10. Adilov.S.Q. Intellectual sensor tizimlaridan foydalangan holda sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlarning integratsiyasi // pedagogika fanlari doktori (DSc). diss.avtoreferati. Chirchiq.2024. -B. 20-25.