

UDK 796.858

**AYLANMA MASHG‘ULOT VOSITALARI ORQALI  
KURASHCHILARNING TEZKOR – KUCH SIFATLARINI  
RIVOJLANTIRISH**

**Boymurodov Ismatilla Hasanovich**

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası  
mudiri p.f.n., dotsent

e-mail: [i\\_boymurodov77@gmail.com](mailto:i_boymurodov77@gmail.com)

**Annotatsiya:** Maqolada aylanma mashg‘ulot vositalari orqali kurashchilarning tezkor - kuch sifatlarini rivojlantirish yo‘llari, malakali kurashchlarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni tezkor-kuch sifatlarini oshirish tarzi, kurash sport turiga oid dastlabki tushunchalar, kurashchlarni jismoniy sifatlarini takomillashtirish borasida olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari tahlili, dunyo xalqlarining yakka kurash turlari borasida olib borgan izlanishlari, bugungi kunda yakka kurash turlariga kiritilayotgan yangiliklar to‘g‘risida qisqacha ma’lumotlar berilgan. Shuningdek, umumiy xulosalar keltirilgan. Malakali kurashchlarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni tezkor-kuch sifatlarini oshirishga qaratilgan tadqiqot ishlarini amalga oshirishga oid ilmiy izlanish yo‘llari ham batafsil yoritib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** kurash, kurash vositalari, mashg‘ulot jarayoni, aylanma mashg‘ulot, kurashchilarning individual imkoniyatlari, jismoniy sifatlar, tezkor-kuch, shaxsiy sifatlar.

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ  
СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Боймуродов Исмати́лла Ҳасанович**

Заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт» Экономико-педагогического университета, к.п.н., доцент

e-mail: [i\\_boymurodov77@gmail.com](mailto:i_boymurodov77@gmail.com)

**Аннотация:** В статье рассматриваются пути развития скоростно - силовых качеств борцов с помощью средств круговой тренировки, способы повышения скоростно-силовых качеств квалифицированных борцов с учетом их индивидуальных особенностей, ранние концепции борцовского спорта,

анализ научно-исследовательских работ по совершенствованию физических качеств борцов, исследования народов мира по видам единоборств, современные методы борьбы в одиночном разряде. дается краткая информация о нововведениях, внедряемых в виды борьбы. Также представлены общие выводы. Подробно описаны также пути научного поиска квалифицированных борцов с учетом их индивидуальных особенностей для проведения исследовательской работы, направленной на повышение их скоростно-силовых качеств.

**Ключевые слова:** борьба, средства борьбы, тренировочный процесс, круговая тренировка, индивидуальные возможности борцов, физические качества, быстрота-сила, личностные качества.

## **DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF WRESTLERS BY MEANS OF CIRCULAR TRAINING**

**Boymurodov Ismatilla Hasanovich**

**Head of the Department of Physical Culture and Sports of the University of Economics and Pedagogy, PhD, Associate Professor**

e-mail: [i\\_boymurodov77@gmail.com](mailto:i_boymurodov77@gmail.com)

**Annotation:** *The article examines the ways of developing the speed and strength qualities of wrestlers using circular training, ways to improve the speed and strength qualities of qualified wrestlers, taking into account their individual characteristics, early concepts of wrestling sports, analysis of research works on improving the physical qualities of wrestlers, research of the peoples of the world by types of martial arts, modern methods of wrestling in singles. a summary of the innovations introduced in the types of wrestling is given. General conclusions are also presented. The ways of scientific search for qualified wrestlers, taking into account their individual characteristics, for conducting research aimed at improving their speed and strength qualities are also described in detail.*

**Key words:** *wrestling, means of struggle, training process, circular training, individual capabilities of wrestlers, physical qualities, speed-strength, personal qualities.*

## **KIRISH**

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan maqsadli tizimning rivojlanishi, yoshlarga berilayotgan e'tibor, yakka kurash sport turlarini tizimli rivojlantirishga qaratilgan davlatimiz rahbarini bir qancha qaror va farmonlar ishlab chiqilib bugungi kunda ushbu sohani tartibga solishda meyoriy asos hisoblanmoqda. Kurash sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o'sib kelayotgan avlodda milliy iftixor hamda vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirish, shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish vazifasi belgilab berilgan. Kurash sport turi bo'yicha respublika va jahon miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda ko'p millat vakillari orasida qiziqishning va raqobatning ortib borayotganligi ushbu sport turining rivojlanish tendensiyasini hisobga olgan holda kurashchilarimizni turli miqyosdagi musobaqalarga tizimli ravishda tayyorlab borish, texnik-taktik harakatlarning bajarish samaradorligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, ayniqsa kurash bilan shug'ullanuvchi bolalarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning yangicha tizimini ishlab chiqishni talab qilmoqda. Shundan kelib chiqib, kurash sport turiga oid qobiliyatlarni aniqlovchi testlari majmuasini ishlab chiqish, takomillashtirish va amaliyotga joriy qilish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Shu maqsadda ushbu ilmiy tadqiqotlarda yosh kurashchilarning tezkor kuch sifatlarini takomillashtirishda maxsus sport vositalardan foydalanish o'ziga xos ahamiyat kasb etmoqda.

## **ADABIYOTLAR TAHLILI**

Kurash sport turida tezkor-kuch sifatleri juda muhim ahamiyat kasb etadi, buni ko'pgina tadqiqotchi olimlar ta'kidlab o'tganlar [1; 125-130-b. 2; 97-b., 7; 6-

8-b., 10; 26-29-b., 11; 75-76-b.]. So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, ularning ahamiyati bir qancha oshgan. Ko‘pchilik yetakchi olimlarning fikricha, kurash musobaqalarini tomashabopligiga bo‘lgan talablar ortishi bilan avval qo‘llaniladigan tayyorgarlik vositalariga munosabat birmuncha o‘zgarishi lozim.

Bellashuvlarni olib borish sur‘atini oshirish zarurati mutlaq va portlovchan kuchni namoyon qilishni taqozo etadi. Kurashchi bellashuv boshidan yuqori darajadagi tayyorlanganlikni namoyon qilishi kerak.

Yuqoridagilardan kelib chiqib va kurashchilarni bellashuvini jadallashtirish zaruratiga tayanib, sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasiga yanada qat’iyroq yondashish zarur. Bir qator yetakchi olimlar ta’kidlaydilarki, tezkor-kuch yo‘nalishidagi vositalarni tanlashda mashqlarning tashqi va ichki tuzilishining asosiy parametrlari texnik harakatlarga mos kelishi asosiy mezon bo‘lishi zarur.[2; 97-b., 7; 6-8-b., 10; 26-29-b., 11; 75-76-b.]

Kurash bo‘yicha maxsus ilmiy - uslubiy adabiyotlarda tezkor - kuch tayyorgarligi vositalari va uslublarini takomillashtirishga katta ahamiyat qaratiladi. Biroq shuni ta’kidlash joizki, «tezkor - kuch sifatleri» va «tezkor - kuch tayyorgarligi» tushunchalarining o‘zi sportchini kuchni namoyon qilish turlaridan biri sifatida sport kurashi nazariyasi va amaliyotiga nisbatan yaqinda kirib kelgan.

Adabiyot manbalari tahlilining ko‘rsatishicha, yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash amaliyotida tezkor - kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan turli xil mashqlar qo‘llaniladi. Bu sport harakati doirasida tezkor-kuch sifatlarini oshirish, ya’ni bir vaqtning o‘zida jismoniy sifatlar hamda harakat texnikasini takomillashtirish (V.M Dyachkov bo‘yicha birgalikda ta’sir ko‘rsatish uslubi) imkonini beradi [7; 6-8-b.].

Boshqa mualliflarning [3; 87-b., 6; 189-b.] va boshqalarning fikricha, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ham shu maqsadda qo‘llanilishi mumkin.

Yana boshqa mualliflar tayyorgarlikning yangi noan’anaviy vositalarini ishlab chiqish tarafdorlari hisoblanadilar [5; 9-12-b.].

A.N Lens [9; 33-34-b.] ta'kidlaydiki, kurashdagi ko'p sonli harakatlar tezkor-kuch xususiyatiga ega. Shu sababli muallifning fikricha, ushbu sifatni rivojlantirish sport kurashi texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liqlikda olib borilishi lozim. Muallif buning uchun maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanishni tavsiya etadi.

Boshqa tadqiqotchi B.I Butenko tezkor - kuch sifatlarini takomillashtirish uchun turli xil vazndagi og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarni minimaldan maksimalgacha bo'lgan sur'atda bajarishni tavsiya etadi.

Adabiyotlar sharhi asosida shuni tasdiqlash mumkinki, mashg'ulot jarayoni sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Bunda tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo'lishi har xil sport turlari uchun o'ziga xosdir. Shu sababli tezkor-kuch tayyorgarligi yanada maqsadliroq bo'ladi.

Adabiyotlar tahlilidan kelib chiqadiki, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun turli - tuman umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Ko'pgina sport turlarida tayyorgarlikning turli vositalaridan foydalanish masalasiga ko'p sonli ishlar bag'ishlangan. Aniqlanganki, sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi asosiy mashqlarning maksimal tezlik bilan bajarilganidan keyin ancha ortdi. Ushbu sifatni rivojlantirishning eng samarali vositasi - bu maxsus mashqlar bo'lib, ular o'zining asab-mushak kuchlanishlari tuzilishi hamda xususiyatiga ko'ra tanlangan sport turining asosiy harakatlariga ancha yaqindir. Hozirgi paytda pedagogik amaliyotda sportchilar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning noan'anaviy vositalari ham keng qo'llanilmoqda.

Yuqoridagi keltirilgan adabiyotlar tahliliga nazar solsak, kurashchilarning tezkor-kuch sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

## **TADQIQOT METODOLOGIYASI**

Biz o'tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizalogik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so'rovnoma, matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

### **TAHLIL VA NATIJALAR**

Kurashda qo'llaniladigan usullar nomlari kodlarini qayd qilish shakllarini ishlab chiqmasdan turib, musobaqa faoliyatini tahlil qilish bo'yicha dastlabki tadqiqotlar natijalarini olib bo'lmaydi. Biz kurashda eng ko'p uchraydigan deyarli hamma texnik harakatlarning nomlari hamda usullar kodlarini ishlab chiqdik. Bu nafaqat hamma vazn toifalari bo'yicha qo'llaniladigan texnik harakatlar jamg'armasini o'rganishga, balki har qanday kurashchini individual tarzda hammaga xos bo'lgan yagona qoidalar bo'yicha tekshirishga imkon berdi.

Sportchilarning texnik tayyorgarligi darajasini tahlil qilishdan oldin aytish joizki, musobaqa faoliyatini qayd qilish jarayonida faqat mahoratli va yuqori reytingga ega bo'lgan kurashchilar tanlab olingan edi. Bu kurashchilarning ko'pchiligi musobaqa sovrindorlari yoki kamida eng kuchli oltita sportchilar qatoriga kirdilar.

Mashqlarni tanlashda bizni shunday mashqlar qiziqtirdiki, ular yordamida elementlarning tuzilishiga emas (bu jihatdan musobaqa faoliyatining o'zi har qanday mashqlardan afzalroq), balki kurashchi texnik va tezkor - kuch tayyorgarligining mustahkam taraqqiy etishini ta'minlovchi mexanizmlarga ta'sir ko'rsatish mumkin bo'lsin. Shuning uchun ayniqsa kurashda alohida muhim ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar tanlab olindi. Bu yerda aylanma mashg'ulotda qo'llanilgan og'irliklar bilan mashqlar misol bo'la oladi. Og'irliklar sportchining vazniga teng. Birinchi galda:- 1. Arqonga (oyoqlar yordamisiz) tirmashib chiqish;- 2. 70-80sm balandlikdan «chuqurlikka» sakrash, imkoni boricha 180 va 360 gradusga burilish bilan; 3. Yotib shtangani siqib ko'tarish; 4. "Gimnastika o'rindig'ida" yuz-tuban yotgan holda gavgani bukish-yozish, oyoqlar mahkamlangan; 5. Dastlabki holat - tik turib, shtanga grifining bir uchini ikkala qo'l bilan ushlab olib uni chap va o'ng tomonlarga siljitish; 6. O'rindiqlarda yotib, 90

gradusga burilish bilan gavdani ko'tarish va tushirish (oyoqlar mahkamlangan, o'rindiq 45 gradus ostida turadi);

7. O'rindiqda yuztuban yotib, shtangani ko'tarish; 8. Sherigini yelkadan tashlashlar (sherigi vazni sportchining vazn toifasiga mos bo'ladi). Aylanma mashg'ulotda mashqlarning tuzilish tarkibi va bajarilishi 1-jadvalda keltirilgan.

Stansiyalarning har biri o'zining shartli nomiga ega; 1 - arqon; 2 - sakrashlar; 3 - yotib shtangani siqib ko'tarish; 4 - bel; 5 - tebrangich; 6 - press; 7 - ko'tarish; 8 - tashlash;. Bu mashqlarning hammasi musobaqa mashqlarini modellashtirsa ham, ular qaysidir jihatdan kurashdagi ko'pgina texnik usullarning bajarilishida qatnashadigan asosiy mushak guruhlarini rivojlantiradi. Ko'rib turganimizdek, aylanma mashg'ulotning ushbu mashqlar kompleksi yordamida sportchini yangi, musobaqa faoliyati sharoitlariga yaqinlashtirilgan harakat rejimiga olib chiqish mumkin.

Aylanma mashg'ulot bir kunda bir marta va har doim badan qizdirish mashqlaridan keyin bajarildi. Mashg'ulot jarayoni kunduzgi mashg'ulotda tashkil qilindi va kunduzgi mashg'ulotda amalga oshirildi, kechqurungi mashg'ulotda esa faqat texnik - taktik harakatlarni takomillashtirish nazarda tutildi. Demak, kunning birinchi yarmida aylanma mashg'ulotni qo'llab, biz kurashchining tekor - kuch sifatlarini maqsadli takomillashtirishga intildik, kechqurungi mashg'ulotlarda esa biz texnik - taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga harakat qildik. Bu shu orqali tushuntiriladiki, malakali kurashchilarda asosiy texnik harakatlardagi harakat malakasi mustahkam shakllangan stereotipga ega, u toliqish zahirida o'zgarmasligi lozim. 5-6 soat davomida tiklanish uchun ajratilgan vaqt kechqurungi mashg'ulotgacha yaxshi funksional tayyorgarlikda kuch zahirasiga ega bo'lishga imkon beradi.

## 1 jadval

### Aylanma mashg'ulotda mashqlarning tuzilish tarkibi

| No | Nomlanishi  | Bajarilish tartibi                                                                            |
|----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Arqon       | Arqonga (oyoqlar yordamisiz) tirmashib chiqish;                                               |
| 2. | Sakrashlar; | 70-80sm balandlikdan «chuqurlikka» sakrash, Imkoni boricha 180 va 360 gradusga burilish bilan |

|    |                                 |                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | Yotib shtangani siqib ko'tarish | Yotib shtangani siqib ko'tarish                                                                                                       |
| 4. | Bel                             | "gimnastika o'rindig'ida" yuztuban yotgan holda gavgani bukish-yozish, oyoqlar mahkamlangan                                           |
| 5. | Tebrangich;                     | Dastlabki holat-tik turib, shtanga grifining bir uchini ikkala qo'l bilan ushlab olib uni chap va o'ng tomonlarga siljitish           |
| 6. | Press;                          | O'rindiqa yotib, 90 gradusga burilish bilan gavgani ko'tarish va tushirish (oyoqlar mahkamlangan, o'rindiqa 45 gradus ostida turadi); |
| 7. | Ko'tarish                       | O'rindiqa yuztuban yotib, shtangani ko'tarish                                                                                         |
| 8. | Tashlash                        | Sherigini yelkadan tashlashlar (sherigi vazni sportchining vazn toifasiga mos bo'ladi).                                               |

Aytib o'tilganidek, bir stansiyada ishlash davomiyligi 40 soniyali ishdan iborat bo'lib, u bitta aylanani (ya'ni sakkizta stansiyaning) "sof bo'lmagan" 8 daqiqa vaqt ichida bosib o'tgan. Shundan so'ng u yetti - sakkiz daqiqa dam olgan va shu tariqa badan qizdirishdan keyingi dastlabki darajagacha deyarli tiklangan. Har birida 8 tadan stansiya bo'lgan to'rtta aylanani o'tib bo'lib, kurashchi bunga 32 daqiqa vaqt sarflagan. Badan qizdirish vaqti u mashg'ulotning o'rtacha 40 daqiqasini tashkil etgan. Shuning uchun kuniga bir marta, haftasiga to'rt marta bunday mashg'ulotlarni o'tkazgan holda kurashchilar 128 daqiqagacha maxsus tezkor - kuch yo'nalishidagi ish hajmini bajardilar.

Tezkor - kuch mashg'ulotlari jarayonida amalga oshirilgan pedagogik kuzatishlar natijalarida to'xtalib o'tsak. Har bir stansiyada turli xil og'irliklarda qayd qilingan miqdoriy natijalarni yanada aniqroq aks ettirish maqsadida, yakuniy natijalarga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan ikkita kattalikni ko'rsatib o'tish lozim. Birinchi navbatda, bu - og'irliklar vazni, chunki u har bir stansiyada ishning 40 - chi soniyalarida maksimumdan ya'ni 60-80% dan oshmadi, ikkinchidan, bu stansiyada mashqlarning bajarilish tezligidir. Ish sur'ati maksimal darajada olib borildi. Bu esa tezkor - kuch xususiyatidagi mashg'ulot jarayonining turli yo'nalishini ta'minladi. 40 soniyali ishdan sportchilar, vazn toifalaridan qat'iy nazar, birinchi stansiyada arqonga 2-3 marta ko'tarilishlarni, ikkinchi stansiyada 25-30 marta sakrashlarni, uchinchisida 15-20 marta shtanga ko'tarishni, to'rtinchisida ko'pi bilan 24-26 marta shtangani siljitishni, oltinchisida ko'pi bilan

20-26 marta gavdani bukib - yozishni, sakkizinchisida sherik bilan ishlab, ko'pi bilan 10-12 marta tashlashlarni bajardilar.

Bazaviy tayyorgarlik bosqichlarida tezkor - kuch mashg'ulotlarini tashkil qilishning bunday rejimi malakali kurashchilarning musobaqa davridagi maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga yordam berdi. Bazaviy va yakuniy tayyorgarlik bosqichi boshida amalga oshirilgan pedagogik tadqiqotdagi nazorat mashqlari natijalari shu haqda dalolat beradi.

Tekshiruvlar davomida cheklangan parametrlar sonidan foydalanildi. Bu shunga bog'liq bo'ldiki, yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash jarayonida katta testlash dasturini qo'llashdan ma'no yo'q, chunki bu ko'p mashg'ulot vaqtini olib qo'yadi va hech qanday zarurati bo'lmagan ko'p axborot beradi. Shu sababli tadqiqotlar jarayonida biz tanlab olingan testlarda to'xtaldik, chunki ular bir qator boshqa ko'rsatkichlar bilan yaqindan matematik bog'liqlikka ega.

Olib borilgan pedagogik tajriba natijasida shu narsa aniqlandiki, birinchi va ikkinchi hafta davomida tezkor - kuch tayyorgarligi vositalarini qo'llash kurashchilarning funksional holati va jismoniy tayyorgarligining pasayishiga olib kelmaydi. Tezkor - kuch tayyorgarligi vositalari qo'llanilganligining birinchi va ikkinchi haftasida sportchilar organizmi kichik hajmda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining oshishi bilan reaksiya qiladi.

Ehtimol, tezkor - kuch tayyorgarligi vositalarining birinchi va ikkinchi hafta davomida qo'llanilishi sportchilar organizmining moslashish imkoniyatlarini ishga tushirish uchun yetarli emas va ushbu holda kumulyativ samara kuzatilmaydi.

Tajriba davomida nazorat guruhi oddiy rejimda mashg'ulotlar olib bordi. Hamma ko'rsatkichlar bo'yicha kichik o'zgarishlar aniqlandi. Tajriba oxiriga kelib eng kam o'zgarish qo'yidagi me'yorlarda sodir bo'ldi; yotib, gavdani 10 marta ko'tarish (0,7%) va 15 marta «yonbosh» bilan tashlashlar vaqti (0,8%). Boshqa hamma me'yorlar bo'yicha 1,3% - 2,8% atrofida o'zgarishlar aniqlandi.

Nazorat guruhida natijalar sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin (2-jadval).

**2-jadval**

## **Pedagogik tadqiqot vaqtida kurashchilarning nazorat guruhlarini tezkor - kuch imkoniyatlari ko'rsatkichlarining dinamikasi**

| <b>No</b> | <b>Testlar</b>                                         | <b>Tadqiqotgacha</b> | <b>Tadqiqotdan keyin</b> | <b>O'sishi (%) da</b> |
|-----------|--------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|
| <b>1.</b> | 10ta tortilish vaqti (soniya)                          | 12,4                 | 12,2                     | 1,6                   |
| <b>2.</b> | 10ta o'tirib-turish vaqti (soniya)                     | 12,1                 | 11,9                     | 1,6                   |
| <b>3.</b> | 10ta yuqoridan sakrash vaqti 0,7m (soniya)             | 7,3                  | 7,2                      | 1,4                   |
| <b>4.</b> | 10 marta yotgan holda gavgani ko'tarish vaqti (soniya) | 13,2                 | 13,1                     | 0,7                   |
| <b>5.</b> | 8 marta yonbosh tashlash vaqti                         |                      |                          |                       |
|           | a) (soniya)                                            | 14,7                 | 14,5                     | 1,3                   |
|           | b) pedagogik baholash                                  | 4,2                  | 4,3                      | 2,3                   |
| <b>6.</b> | 15 marta yonbosh tashlash vaqti                        |                      |                          |                       |
|           | a) (soniya)                                            | 34,6                 | 34,3                     | 0,8                   |
|           | b) pedagogik baholash                                  | 4,0                  | 4,1                      | 2,5                   |
| <b>7.</b> | Joyida turib uzoqlikka sakrash (sm)                    | 240                  | 245                      | 2,1                   |

Endi tezkor - kuch xususiyatidagi mashg'ulot ishini alohida tahlil qilib ko'ramiz. Tahlil tizimi stansiyalardagi og'irliklarning o'rtacha vazni shiddatini, balki ishning maksimal kattaliklarga nisbatan foizlardagi shiddatini aniqlashga yordam berdi. Aniqlandiki, turli xil vazn toifasidagi kurashchilarda bu aniqlangan ko'rsatkichlarda tafovutlar mavjud bo'lib, ular o'rtacha vazn bo'yicha 46% dan 50% gacha, ish shiddati bo'yicha 60 dan 86% gacha atrofida ko'rsatkichga ega.

Demak, shunday xulosa qilish mumkinki, ish shiddati bo'yicha hamma sportchi ham mashq bajarilishining kerakli tezligini saqlab turishga qodir emas, ba'zilar u juda ham yuqori ko'rsatkichda. Juda katta ish shiddatiga og'irliklar vaznini kamaytirish hisobiga erishish mumkin, bu esa ham sportchining, ham murabbiyning uslubiy xatosidir. Bundan tashqari, ba'zi sportchilar va ularning murabbiylari ularga taklif qilingan stansiyalarni yangilashtirish bilan shug'ullanmaganlar, barcha taklif qilingan sakkizta stansiya barcha asosiy mushak guruhlarining tezkor - kuch imkoniyatlarini rivojlantirishini ta'kidlab o'tganlar. Bizning nazoratimizda, bu uslubiy yo'nalishni o'smirlik yoshida saqlab qolish mumkin, chunki bu yerda keyingi sport yutuqlari uchun poydevor quriladi. Yuqori

malakali kurashchilarda uslubiy tamoyil boshqacha bo'lishi mumkin, bazaviy bosqichda shunday tezkor - kuch tayyorgarligi mashqlariga intilish lozimki, ular o'zining tashqi tuzilishiga ko'ra individual texnik harakatlar jamg'armasiga mos kelishi zarur.

## **XULOSA**

Shunday qilib, olingan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish natijasida xulosa qilishimiz mumkinki, mashq bajarish mahorati pedagogik tajriba oxirida tajriba guruhi kurashchilari, nazorat guruhi gimnastlari ko'rsatkichlariga nisbatan jismoniy rivojlanishida hamda tezkor-kuch sifatlarida yaxshi natijalarni qo'lga kiritganligini ko'rishimiz mumkin. Malakali kurashchilar tayyorlash amaliyotida qo'llaniladigan mashg'ulot vositalarini hisoblayotib, guruhlashning birinchi darajasida mashqlarning ixtisoslashtirilganligini umumlashtiruvchi mezon sifatida ajratish maqsadga muvofiq. Uning yordamida hamma mashg'ulot vositalari UJT va MT mashqlariga ajratilishi mumkin. Tasniflashning ikkinchi darajasida (mashg'ulot vositalarini yanada yirik guruhlarga ajratishda) mashg'ulot mashqlarining asosiy musobaqa mashqlari bilan tuzilmaviy o'xshashligi mezoni qo'llaniladi. Tasniflashning uchinchi darajasida (guruhlarni kichik guruhlarga bo'lishda) mashqlarning qandaydir aniq jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilganligini hisobga olish zarur. Bunda mashqlar hajmi va shiddati baholanadi. Uchala mezon bir - biri bilan o'zaro bog'liq va jismoniy mashqlar bajarilishini tashkil qilish xususiyatidan qat'iy nazar izchillikni saqlab qoladi. Kurashchilarning tezkor - kuch sifatlari darajasini oshirish uchun samarali mashg'ulot vositalarini individual tanlashda turli - tumanlikka intilish zarur. Shu sababli nafaqat tezkor - kuch tayyorgarligi ish hajmlarini tonna hajmini, balki stansiyalardagi (mashqlardagi o'rtacha vazn shiddatining foizdagi nomuvofiqligini, shuningdek, nisbatan maksimal natijalarning bajarilish shiddatini sur'atini) hisoblab chiqish zarur. Taklif etilayotgan dastur butun individual texnik - taktik ish mazmunini batafsil tavsiflash bilan mashg'ulot jarayoni samaradorligini baholash uchun malakali kurashchilar tayyorlash amaliyotida qo'llanilishi mumkin.

## **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогика таълим. – Тошкент, 2008.- №3. – С. 125-130.

2. Боймуродов И.Х., Каримов Б. Использование метода круговой тренировки в подготовке квалифицированных курашистов /Материалы Межд. научно-практической конференции «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации» Т., 22-24 октября, 2009, стр. 97.

3. Боймуродов И.Х., Шукуров Р.С. Анализ соревновательной деятельности курашистов /Материалы Межд. научно-практической конференции «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации» Т., 22-24 октября, 2009, стр. 87.

4. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.

5. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры.-Москва, 1991.- №2.- С.9-12.

6. Дахновский Б.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. - Киев: Здоровья, 1999. - 189 с.

7. Дячков В.М., Ратов И.П. О причинах, определяющих спортивную технику // Техническое мастерство квалифицированных спортсменов:Всесоюзн.науч.-метод. конф. -М.,1993. - С. 6-8.

8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.

9. Ленс А.Н., Крюков Ю.А. Показатели технико - тактического мастерства борцов //Спортивная борьба:Ежегодник. -М., 1975.- С. 33-34.

10. Матвеев Л.П. Моделно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 26-29.

11. Шепетюк Н.М. Совершенствование индивидуального стиля дзюдоисток с учетом психологических свойств личности и нервной системы. // Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта / Межд.научно-практ. конференция. – Ташкент, 2008. – с.75-76.