ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00208

YOSH KURASHCHILARNING BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINING TAHLILI

Bekzod Satipov
Urganch davlat Universiteti
satipov.92@mail.ru

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik-taktik harakatlarining tahlili to'g'risida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: kurash sport turi, kurash texnikasi, kurashchi, texnik-taktik harakat,qulay dinamik vaziyat, yuqori malakali kurashchi, texnik-taktik mahorat.

ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF YOUNG WRESTLERS IN THE PRIMARY PREPARATORY PHASE

Bekzod Satipov
Urgench State University
satipov.92@mail.ru

ABSTRACT

The article presents experimental data confirming the effectiveness of the developed differentiated method of training sprinters, depending on their individual characteristics.

Keywords: wrestling sports, wrestling technique, wrestler, technique-tactical activity, convenient dynamic positioning, high quality wrestler, technique-tactical skill.

KIRISH

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00208

hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda.

O`zbekiston Respublikasining 2015 yil 5 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi 394-sonli Qonuni va O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi PQ-3031-sonli Qarori mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirishga katta turtki bo`ldi. Shuningdek 2017 yil 9 martdagi “O`zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokio shahrida o`tkaziladigan XXXII Olimpiya o`yinlari va Paralimpiya o`yinlariga tayyorlash haqida”gi PF-2821-sonli Farmoni, hamda Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son 2019-2023 yillarda O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Kontseptsiyasi ushbu sohani rivojiga katta hissa qo`shayotgan me’yoriy huquqiy xujjatlar sifatida xizmat qilmoqda. Yana 2018 yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi izimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi PF-5368-sonli Farmon xamda mazkur sohaga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda yuqori malakali sportchilarni nufuzli va mas’uliyatli musobaqalarga tayyorlash, sportchilarimizning muvaffaqiyatli ishtirokini ta’minlash dolzarbligi, zarur chora-tadbirlarning amalga oshirilishida boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish yuzasidan tegishli chora-tadbirlar ishlab chiqish vazifalari belgilab berilgan .

O’quv-mashq jarayonining qat’iy ilmiy asosga qo’yibgina zamon talablariga javob beradigan yuksak darajadagi sport mahoratiga erishish mumkin. O’zbekistonda amaldagi sport yakkakurashlari orasida o’zida eng yaxshi jihatlarni mujassam etgan erkin kurash eng ommaviy tur sanaladi. Zamonaviy kurashda yuqori texnik natijalarni qo’lga kiritishga va kurashchilarning maxsus tayyorgarligiga talablar ancha ko’tarilgan.

Bellashuv olib borish samaradorligi hamda texnika samaradorligi bir-biriga bog’liq ammo ular bir narsa emas. 12-13-yashar erkin kurashchilar texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirish maqsadida bu narsalarning o’zlashtirishga metodik yondashuv va istiqbolli texnika xususiyatlarini aniqlash talab etiladi. Boshqacha aytganda, yosh (o’smir) kurashchilar texnik tayyorgarligini miqdoriy baholish usullarining algaritimi zarur.

Ilmiy adabiyotlarda kurashchilarga tayyorgarlik bosqichining boshida texnikani, biomexanik taqsimlashga bo’lgan talablar yetarli darajada ishlab chiqilgan emas va bu xolat ishning dolzarbligini izoxlaydi.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00208

Mazkur ishning dolzarbligi shundaki hozirgi zamon jahon kurash sporti yetakchi ustalarning texnikasida aniqlangan bellashuv olib borishning yangi qirralarini va texnikaning model ko'rsatkichlari asosida 12-13 yoshdagi kurashchilar texnikasi xatolarini to'g'irlash va samaradorligini oshirishga bo'lgan yondashuvni ishlab chiqish juda muhimdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Sport kurashi bo'yicha maxsus adabiyotlarda turli usul va harakatlarni o'rgatish metodikasi va texnikasi bo'limlari oldingi ko'pgina muallif va mutaxassislarning tadqiqotlarida ishlab chiqilgan bular R.A.Piloyan (2007) B.A.Podlivaev (2001) A.A.Sitnik, A.V.Kirillova (2013) G.S.Tumaniyan (1997), J.K.Xolodov, V.S.Kuznetsov (2000) .

Kurashchilarning yoshiga mos rivojlanishining hamda kurashning o'zidagi o'zgarishlarni hisobga olgan asosda yaratilgan texnik tayyorgarlikning zamonaviy istiqboli modelini shaklantirish bilan quydagi ba'zi mualliflar shug'illangan: O.V.Kalekov, V.M.Primakov, A.V.Prisstinskiy (2012), A.A. Novikov (2012), B.V.Dagbaev (2013), Yu.Tropin, A.Chuev (2017).

Tadqiqot ob'ekti sifatida yuqori malakali va yosh kurashchilarning musobaqalarda texnik usullarni bajarish jarayoni tanlandi va tadqiqot predmentini erkin kurashda yosh kurashchilarni tayyorlash istiqbollari uchun texnik usullar sifatini baxolashning mazmuni vositalari va yo'llari tashkil qiladi.

Ishning asosiy maqsadi 12-13 yoshli erkin kurashchilarning texnik tayyorlash samaradorligini yuksaltirish yo'llarini ishlab chiqish va mustahkamlashdir. Tadqiqotimizning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. 12-13 yoshli kurashchilarni texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan vositalarni takomillashtirishga qo'yiladigan talablarni nazariy va eksperemental asoslash (Murabbiy maxorati, kuzatuvlar natijalari va maxsus adabiyotlarni o'rganish-barchasini umumlashtirish asosida).

2.Texnik usullarni bajarishni miqdoriy boxolash asosida erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligi samaradorligi darajasini aniqlash.

3. Yosh sportchilarning xarakat, sensor va o'yin rivojlanishining o'zaro tasiriga qurilgan ularning texnik qurollanganligi samaradorligini oshirishga mo'ljallangan integral yondashuvni ilmiy va metodik asoslash.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00208

NATIJALAR

Tadqiqotning natijalari erkin kurashning zamonaviy texnikasiga yangi talablarning aniqlanishi (Jaxon darajasidagi kurashchilarning model xaraktiristikasi asosida), erkin kurashdagi asosiy texnik usullarni miqdoriy baxolashning taklif qilingan tizimi nazariyasining yetakchi omillarini belgilaydi va shu bilan birga, mazkur ish natijalari istiqbolli texnikani qo'llash samaradorligini korrektsion(xatolarni tuzatish), o'yin va jismoniy mashqlar yo'li bilan oshirishga imkon beradi.

Shaxsan texnik harakatlar - bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda uning yordamida g'alabaga erishiladigan, lekin kurashchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlari kom-pleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzilmasidir.

Shaxsan taktika - bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy hatti-harakatidir. Alohida taktik harakat ma'lum bir texnik harakat bo'lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlanishlar. Ular ma'lum bir texnik harakatlar bo'lib (ular to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilishi mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifaitda taktika maqsadlariga xizmat qiladi. Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo'lishi mumkin. Keyinchalik "texnik-taktik mahorat" yoki "texnik-taktik harakat" atamalaridan foydalanamiz. Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo'lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonu-niyatlari, tamoyillari tushuniladi. Ushbu tamoyillar yuqori sport maxoratining o'ziga xos modelini, andozasini yaratishga urinib ko'ramiz.

Ular qatoriga quyidagi tamoyillar kiradi: texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi; texnik-taktik mahorat va kurashchi alohida xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi; optimal hajm, hujum harakatlarining turliligi va samara-dorligi; hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati; qulay dinamik vaziyat paytida hujumni bajarish; qulay dinamik vaziyatdan hujum qilish uchun foydalanishga tayyorgarlik; bosh va kompen-sator omillardan foydalanish; texnik-taktik mahoratning ilg'or va qoloq tomonlariga birga ta'sir ko'rsatish.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh kurashchilarni texnik-taktik harakatlarining tahlili qilish va o'rganish maqsadida BO"SM erkin kursh bo'limi tarbiyalanuvchilari bilan olib borilayotgan trenirovkasi yillik yuklama xajmi va musobaqalashuv jarayoni samaradorligi tahlil qilindi va quyidagilar aniqlandi(1-Jadval, 2-Jadval).

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00208

Yosh kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida namunaviy yillik yuklama xajmi

1-Jadval

**Trenirovka mazmni	Xajmi, soat	Mikotsikldagi soni
Musodaqa oloshuvlari	1	musobaqalarning yillik kalendar rejasi asosida
Nazorat olishuvlari	3	musobaqalarning yillik kalendar rejasi asosida
Modellashtirilgan o'quv trenirovka olishuvlari	2	musobaqalarning yillik kalendar rejasi asosida
O'quv olishuvlari va usllarni takrorlash	16	Musobaqa oldi mikrotsiklida 1,qolganida reja asosida
Taktik tayorgarlik	28	1
Usullar texnikasini o'rganish	60	2
Texnik-taktik tayorgarlik bo'yicha jami	**110**	
Sport uyinlari, vaqtga intensiv yugurishlar	10	1+1
Kross, tepaliklarga va pastga erkin yugurishlar	15	1+2
Kuch tayyorgarligi	6	1
Koordinatsion kobiliyat,egiluvchanlik va tezlikni tarbiyalash	25	1
Chigalyozdi mashqlari(usullarsiz)	26	3
Umumiy jismoniy tayyorarlik buyicha jami	**82**	
Maxsus jismoniy tayyorarlik buyicha jami	**96**	
Ruhiy tayyorgarlik	**8**	Reja asosida.
Nazariy tayyorgarlik	**8**	**1**
Nazorat sinovlari	**8**	Reja asosida.
Mashg'ulotlar soni,ta	156	
Rejalashtirilshag vaqt	**312**	

1-Jadvaldan korinadiki Yosh kurashchilarning tayorgarligi namunaviy yillik yuklama xajmi shunday rejalashtirilganki 12-13 yoshli erkin kurashchilar trenirovka jarayonini tashkil qilishda sportchilarning individual xususiyatlar inobatga olingan, shu bilan birga tayyorgarlik tomonlarini tanlash va ularni ajratilgan soat, xaftalik tsikldagi o'rni va soni ularning yoshi va tayyorgarlik darajasiga to'g'ri keladi. Ushbu

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00208

reja asosida tayyorlangan erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini samaradorligi o'rganish orqali ularga o'rgatilgan usullarni bajarilish texnikasi, o'rgatish uslubiyati,egallaganlik darajasi va eng asosiysi musobaqa faoliyatiga samaradorlilik nuqtainazaridan baxo beriladi.

Kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta maxorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas. Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanishlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyincha-lik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining xar tomonlama texnik tayyorgarligi - turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususityalariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanishlarning variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombi-natsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaf-fuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00208

muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiynchilikni yengib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Yosh kurashchilarning musobaqalashuv faoliyatining tahlili

2-Jadval

Xarakteristikasi	**absolyut qiymat**
Ishtirokchilar soni	168
Olishuvlar soni	198
Ballar bo'yicha g'alabalar soni	140
Texnik ustunlik bo'yicha g'alabalar soni	33
Tushe bo'yicha g'alabalar soni,	16
Raqibni diskvalifikatsiyasi bo'yicha g'alabalar soni	9
Texnik xarakatlarning(usul) umumiy soni	1109
1-bo'limda	524
2-bo'limda	585
Yutilgan ballarning umumiy soni	2114
1-bo'limda	1120
2-bo'limda	994
1 ballik usul	642
2 ballik usul	351
4 ballik usul	93
5 ballik usul	47
Texnik xarakatlarning(usullar) samaradorligi.bir olishuvda, **(x ±σ)**	1.90±0.04
1-bo'limda, **(x ±σ)**	1.93±0.05
2-bo'limda, **(x ±σ)**	1.86±0.03
O'rtacha TX(usullar) soni bir olishuvda, **(x ±σ)**	4.87±0.25
Samarador usullar oralig'i,sek(**x ±σ)**	63.6±3.9
O'rtacha olishuv vaqti,min,sek(**x ±σ)**	5.03±1.2

Mutaxasislarning fikricha kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalanishlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% - ushlab olishlarni, 60% - faollikni namoyish qilishni, 100% - xavfli holatni amalga oshirishni, 60% - qarshi hujum harakatlarini, 80%- ustunlikni ushlab qolishni, 80% - kuchni tiklashni, 100% - xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00208

BO”SM 12-13 yoshli erkin kursh bo’limi tarbiyalanuvchilari musobaqalashuv jarayoni tahlil (2-Jadval) qilinganda Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o’rganishlari lozim. Biroq kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmas-lik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozimligi aniqlandi

Musobaqa jarayonini tahlilidan ko’rinadiki 10 ta vazn toifasidan 168 ta sportchi 15 ta jamoadan katnashgan,shundan 140 sportchi balllar bo’yicha g’alabaga erishgan 33tasida texnik ustunlik 16 tasida Tushe bo’yicha g’alabalar va 9 tasi raqibni diskvalifikatsiyasi bo’yicha g’alabaga erishgan.

MUHOKAMA

Yuqoridagi ma‘lumotlarga asoslangan xolda yosh erkin kurashchilarni o’quv trenirovka mashg’ulotlarida 12-13 yoshli erkin kurashchilarning texnik tayyorlashdan quyidagilar aniqlandi: Mashg’ulot sikllarini shunchaki tuzish bilan yuqori natijalarga erishib bo’lmaydi. Musobaqalardan keyin sportchilar ma‘lum bir g’alaba bilan cheklanib qoladilar. Bundan tashqari asosiy musobaqalar oldidan sportchida susayish, toliqish, holatlari kuzatiladi. Bunda trenirovka jarayoni noto’g’ri tuzilgan emas, balki o’quv trenirovka mashg’ulotlarini rejasi noto’g’ri ishlab chiqilgan. Bunday muommolarni hal qilishda adabiyotlarni o’rganib chiqib, o’quv trenirovka jarayonini rejalashtirishdan oldin quyidagi vazifalarga murabbiy hamda pedagoglarimiz amal qilishi, mashg’ulotlardagi qiyinchiliklarni samarali hal qilib, ijobiy natijalarga erishish mumkin:

- tanlangan sport turi texnikasi va taktikasini puxta egallashiga ko’maklashuvchi umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikda, sport turi texnikasi va taktikasiga yaqinlashtirilgan mashg’ulot variantlarini ishlab chiqish;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta‘minlash, shug’ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog’lig’ini mustahkamlash bilan birgalikda davolash jismoniy tarbiyasi haqida ma‘lumot olishni mashg’ulotlar rejasiga kiritish;
- axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashda yuksak sport natijalarini ko’rsatgan sportchilar axloqi va irodasi haqida ma‘lumotlar yig’ish;
- sportchi turli tomonlarini kompleks tarzda rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida nomoyon qilish uchun sun‘iy musobaqa vaziyatlarini, turli xil holatlarini o’ylab topish;

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00208

- muvofaqiyatli trenirofka va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash va mustahkamlash.

Yana bir muhum jihati sport, turi musobaqa qoidalarini hisobga olish musobaqa jarayonini o'rganish bunda ko'p qo'llanilayotgan texnikani statistik tomonlama o'rganib unga qarshi taktik rejalarni tuzish. Bu jarayonda yillik musobaqa taqvimiga asosan mashg'ulotlarni rejalashtirish sportchilarni umumiy, maxsus tayyogarligi ma'lum bir me'yor testlarini o'tkazib olingan ma'lumotlarni ya'ni, umumiy, maxsus tayyorgarligini solishtirish, ko'rsatgan yaxshi natijalarini yuksaltirish, kamchiliklarini bartaraf qilish, bu uslubni yuklamalar xajmiga qarab 6 mashg'ulotdan kegin, yoki har bir oyda o'tkazib, yillik musobaqalar davrigacha o'quvchilarni tayyorlab borish kerak va yakunda mashg'ulotlardagi yuklamalarning sportchilar organizimiga ta'sirini kunlik, haftalik me'yorini baholab borish mashg'ulot to'g'ri yoki noto'g'ri tuzilganligini baholash imkonini beradi.

XULOSA

Kurashda uslublarni, ayniqsa, murakkab hujum harakatlarini muvaffaqiyatli qo'llash uchun yuqori malakali kurashchi qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash usullarini egallashi va maxsus hujum va harakat ansambllarini yaratishni bilishi lozim. Yosh kurashchilarning musobaqalashuv faoliyatining tahlili shuni ko'rsatdiki sportchilar asosan Tik turib kurashishda Tizzalar yuqorisidan oyoqlarni ushlab ko'tarish, yarim sakrab oyoklarni ushlash (Oyoqlarga o'tish), qo'l va buyindan ushlab beldan oshirib tashlash va d) Ko'l va sonni ushlab yelkalardan oshirib tashlash. Parterda a)Boldirlarni chalishtirib ushlab kayirib tuntarish,b)Uzokdagi sonni teskari ushlab agdarib tuntarish, c)Buyin va kulini biriktirib old-tepadan ushrab kayirib tuntarish d) qul va belini ushlab yarim aylantirib tuntarish usullsrini ko'p bajarishganligi aniqlandi. Ko'p sonli qatnashchilar ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida to'rt ta bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta nagruzkani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqishlardan holi bo'lishi zarur. Tadqiqotlardan shu ma'lum buldiki 5 balllik usul bajarganla soni 1,2 yoki 4 ballik usul bajarganlardan kam Texnik xarakatlarning(usullar) samaradorligi (**1.90±0.04**) nisbatan olib qarasak bu ko'rsatgich sportchilarning texnik – taktik bazasida kamchiliklar ko'pligdan dalolat beradi. Jamoa musobaqalarida trener xar bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishni pragnoz qiladi

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00208

REFERENCES

1. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе. - Т., 1997. - 138 с.
2. Астахов А.М., Тихомиров М.И. Взаимосвязь предсоревновательных нагрузок и спортивного результата. Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1982. - С. 7-10.
3. Викулин В.И. и др. Развитие специальной работоспособности у борцов вольного стиля //Спортивная борьба: Ежегодник, 1979. - С. 20-24.
4. Керимов Н.А. Методика программирования скоростно-силовой подготовки в спортивной борьбе /Метод. рекомендации. - Т., 1994. - 20 с.