ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 6 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-995-999

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМБИНАЦИОННЫХ ДЕЙСТВИЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Темур Умарович Зуфаров
Преподаватель Чирчикского государственного педагогического института

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлена и экспериментально апробирована методика совершенствование комбинационных действий у квалифицированных борцов греко-римского стиля с учётом специфики соревновательной деятельности, а также результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента.

Ключевые слова: методика совершенствования характера соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля, комбинированное поведение, подготовка борцов греко-римского стиля в процессе тренировки.

IMPROVEMENT OF COMBINATION ACTIONS IN QUALIFIED GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS

ABSTRACT

This article presents and experimentally tested the method of improving combination actions in qualified Greco-Roman style wrestlers, taking into account the specifics of competitive activity, as well as the results obtained during the pedagogical experiment.

Keywords: the method of improving the character of the competition activity of Greco-Roman wrestlers, combnational behavior, the preparation of Greco-Roman wrestlers in the process of training.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в Узбекистане благодаря постоянной поддержке со стороны Президента Республики Ш.М. Мирзиёева приоритетное направление приобрели физическая культура и спорт. Свидетельством этому является принятый «Закон о физической культуре и спорте», а также ряд правительственных постановлений о развитии физической культуры и по видам спорта. Одним из приоритетных видов спорта является греко-римская борьба одним из древних видов спорта.

Комбинационные действия борцов греко-римского стиля необходимы на протяжении всей схватки и без хорошей технико-тактической подготовки, комбинационного характера здесь не обойтись. Повышение уровня развития

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-995-999

борьбы греко-римского стиля связано с совершенствованием фундаментальных основ к повышению комбинационных действий борцов греко-римского стиля.

МЕТОДОЛОГИЯ

Целю, исследования является – совершенствование комбинационных действий у квалифицированных борцов греко-римского стиля для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

Задачи исследований:

1.Определить динамику развития комбинационных действий у квалифицированных борцов греко-римского стиля.

2.Разработать методику совершенствования комбинационных действий у квалифицированных борцов греко-римского стиля.

3.Рекомендовать специалистам по греко-римской борьбе эффективную методику совершенствования комбинационных действий у квалифицированных борцов греко-римского стиля.

Методы исследования**:**

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование уровня физической подготовленности квалифицированных борцов греко-римского стиля;
4. Организация исследования;
5. Математико-статистический анализ результатов исследования.
6. Инструментальные методы исследований (спортивные инвентари (количество раз), секундомер (секунд)).

В ходе тестирования определялись показатели физической и технико-тактической подготовленности борцов.

1. Бег на 30 м; оценка скоростных качеств, реактивной способности; выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат (секунд).
2. Подтягивание на перекладине (количество раз).
3. Бег на 1500 метров; оценивалась специальная выносливость (секунд).
4. Челночный бег 3 х 10 м; оценка специальной ловкости (секунд).
5. 10 бросков через спину (секунд).
6. 10 переворотов накатом по 5 раз в каждую сторону (секунд).
7. Комбинация №1: Перевод в партер рывком за руку – бросок через спину захватом руки с двумя руками.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-995-999

8. Комбинация №2: Переворот накатом захватом туловища в левую сторону – Бросок накатом захватом туловища в правую сторону.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

С целью получения количественной оценки взаимосвязи между контрольной и экспериментальной группы можно судить по результатам тестирования и педагогических наблюдений. Был проведен математико-статический анализ, данные которого представлены в таблице №2, и конкретизированы в таблицах №№ 3.,4.,5.,6. В таблицах №3 и №5 видно, что перед экспериментом все показатели контрольных тестов в среднем идентичны, т.е. это показывает что, контрольные и экспериментальные группы однородные.

Показатели контрольных тестов
у контрольной и экспериментальной групп.

таблица №1

№		группы	до		после		P	
			x_1	σ	x_2	σ		
1	Бег на 30 м, (секунд).	К	5,4	0,09	5,19	0,09	52,5	P>0,001
		Э	5,41	0,07	5,08	0,08	9,48	P>0,001
2	Подтягивание на перекладине (количество раз).	К	13,1	0,57	14,2	0,63	4,13	P<0,001
		Э	13,2	0,79	15,3	0,67	5,61	P>0,001
3	Бег на 1500 метров, (секунд).	К	345	3,46	341,8	3,58	2,03	P<0,05
		Э	344,9	2,56	338,1	3,87	4,63	P>0,001
4	Челночный бег 3 х 10 м, (секунд).	К	7,32	0,08	7,2	0,08	3,33	P>0,01
		Э	7,3	0,07	7,06	0,05	9,48	P>0,001
5	10 бросков через спину (секунд).	К	14,09	0,26	13,86	0,30	1,82	P<0,05
		Э	14,08	0,23	13,64	0,32	3,56	P>0,01
6	10 переворотов накатом по 5 раз в каждую сторону (секунд).	К	11,71	0,13	11,49	0,17	3,16	P<0,01
		Э	11,73	0,07	11,19	0,12	85,32	P>0,001
7	Комбинация №1: Перевод в партер рывком за руку – бросок через спину захватом руки с двумя руками (секунд)	К	3,01	0,18	2,83	0,19	2,19	P<0,05
		Э	3,01	0,21	2,54	0,21	4,97	P>0,001
8	Комбинация №2: Переворот накатом захватом туловища в левую сторону – Бросок накатом захватом туловища в правую сторону (секунд)	К	4,03	0,26	3,83	0,28	1,62	P<0,05
		Э	4,01	0,17	3,56	0,23	5,08	P>0,001

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-995-999

ВЫВОДЫ

1. Аналитический обзор научно-методической литературы показал, что в настоящее время в литературных источниках содержится довольно много информации об технико-тактической подготовке квалифицированных борцов греко-римского стиля. Однако на сегодняшний день отсутствуют целенаправленные методические рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса, способствующие эффективному развитию комбинационных действий при выполнении технического приёма с учетом требовании современных правил соревнований.

2. В результате проведенного исследования нами выявлено, что к концу педагогического эксперимента уровень технико-тактической подготовленности повысился контрольной и экспериментальной группах, однако, экспериментальная группа тренирующаяся, по разработанной нами методике показала наиболее высокие результаты. Таким образом, проведенный статистический анализ, полученного в педагогическом эксперименте материала, свидетельствует о преимуществе разработанной нами методике развития комбинационных действий, с применением специально подобранных упражнений и задач тренировки. Результаты проведенных исследований, на выше перечисленные результаты также раскрывают эффективность разработанной методики технико-тактической подготовленности квалифицированных борцов греко-римского стиля, в основе которой содержатся выполнения комбинационные действия.

3. Использование разработанной методики по развитию комбинационных действий, способствующей, развитию технико-тактической подготовленности посредством выбора разнообразных тактических решений позволяют эффективно и целенаправленно управлять учебно-тренировочным процессом. А также положительно влияет на соревновательную деятельность борцов греко-римского стиля.

REFERENCES

1. Zufarov, T. U. (2020). Suzish sport turining ahamiyati va davolovchi ta’siri. Maktab va hayot, 2(150), 20-21.
2. Zufarov, T. U., & Asatov, A. A. (2020). Umumta’lim maktablarida milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy-pedagogik asoslari. “Boshlang‘ich ta’limga innovatsion va kompetensiyaviy yondashuvning dolzarb masalalari”, 43-47.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-995-999

3. Зуфаров Темур Умарович., Даулетов Елмурат Даулетович, (2021). Развитие физических качеств у младших школьников на основе инновационного кластерного метода обучения «Инновационное развитие науки и образования» 68-70.
4. Ачилов, Т.С., Нурматов, Ф.А., & Зуфаров, Т.У. (2019). Формирование Технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания. *Maktab va hayot,* 4 (144), 40-43.
5. T.S. Achilov & T.U. Zufarov, (2019). Improvement Of Combined Actions Of Greco- Roman Style Wrestlers Taking Into Account The Specifics Of Competitive Activity. *International Journal of Advanced Science and Technology,* 29 (12), 1913-1917.
6. Зуфаров Т.У. Анализ морфо - функциональных показателей у студентов с патологическими отклонениями, проживающих в неблагоприятных экологических условиях. Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў Илмий-методик журнал 2018 й № 3-сон 150.
7. T.U.Zufarov, D.Anarbayev “Shaxsning sog‘lom o‘sishi rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati” Uzluksiz ta’lim // Ilmiy - uslubiy jurnal 6 – son 86-89 bet. Ilmiy maqola T.: 2018-yil.
8. С.Х.Хабибуллаев, Т.У. Зуфаров Профилактика заболеваний средствами физической-ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES №.1. 2020 2-октябрь 315-324.
9. Т. С. Ачилов, Т.У. Зуфаров «Совершенствование комбинационных действий борцов греко-римского стиля с учётом специфики соревновательной деятельности» Фан – спортга Илмий-назарий журнал №3 сон 2019 й.