

FAN - SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL



2019 / 3

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

Бош муҳаррир
Махмуджон БОЛТАБАЕВ

Бош муҳаррир уринбосари
илмий маслаҳатчи

Рашид МАТКАРИМОВ

Таҳрир хайъати таркиби:

Петров С.В. (Россия Федерацияси)
Репкин С.Б. (Беларусь Республикаси)
Бак Мунг Жонг (Жанубий Корея)
Синютин М.В. (Россия Федерацияси)
Пейжи Чен (Хитой Халқ Республикаси)
Пинар Япрак Кемаловли (Туркия)
Асатова Г.Р. Гонанвили А.С.
Зиядуллаев К.Ш. Нуримов Р.И.
Пўлатов А.А., Тажикаев С.С.,
Умаров М.Н., Шопўлатов А.Н.

«FAN – SPORTGA»

илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний
тарбия ва спорт университети
муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:

111709, Тошкент вилояти,
Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй.
Формат 60x84 1/16. 80 саҳифа.
Адади 2000 нусха.

Босишга рухсат этилди: 24.09.2019
Журнал «ECO TEXTILE PRODUCT»
МЧЖ босмаҳонасида нашр қилинди.
Манзил: 100173, Тошкент ш.
Учтепа тумани, 23-мавзе, 47 «А» уй.
e-mail: fan_sportga@uzdjtsu.uz
fan_sportga@mail.ru.

«MATBUOT TARQATUVCHSI»

обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида
оммавий ахборот воситаси сифатида
давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олинган рақами № 02-005

«FAN – SPORTGA» журнали

2004 йилдан нашр этилади.

Мусаххиллар:
Айходжаева М.С., Жамединова В.К.

2019/3

| | |
|---|----|
| Крупнейшая в мире база данных рефератов и цитирования | 2 |
| Халқаро илмий алоқалар мустақамланмоқда | 3 |
| Навбатдаги йўлланма нақд | 4 |
| “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони | 5 |
| БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИ / ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ | |
| Ф.А.ПЎЛАТОВ. 7 ёшли ўқувчиларда ўнг ва чап қўл билан белгиланган кучланиш даражаси ва вақт-оралиқни фарқлаш аниқлигининг ўзгариш динамикаси | 8 |
| Р.Н. АБДУҲАМИДОВ. Бошланғич тайёргарлик босқичида шугулланувчи ўсмир ёшдаги боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги ҳолати | 12 |
| ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУАММОЛАРИ / ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | |
| Т.С.АЧИЛОВ, Т.У. ЗУФАРОВ. «Совершенствование комбинационных действий борцов греко-римского стиля с учётом специфики соревновательной деятельности» | 16 |
| Р.М. МАТКАРИМОВ, М.Ў.АРЗИҚУЛОВ. Оғир атлетика бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоаси аъзоларининг халқаро мусобақаларда кўрсатган натижалари таҳлили | 23 |
| Ш.МИРЗАНОВ. Белбоғли курашга хос куч қобилиятини махсус тренажерда ривожлантириш самарадорлиги ва уни компьютерлаштирилган ўлчов ускунаси ёрдамида баҳолаш афзаллиги | 27 |
| С.Ш.Курбанова. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш услубияти | 30 |
| ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ / ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ | |
| Э.О.ОЧИЛОВ. Олий педагогик таълимда жисмоний тарбия машғулоти самарадорлигини ошириш муаммолари | 33 |
| А.И. ОЛИМОВ. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий компетентлигини шакллантиришда махсус мобил иловалардан фойдаланиш зарурияти | 37 |
| СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ | |
| А.А.АРТИҚОВ. ОФК кубоги ўйинларида Ўзбекистон терма жамоаси футболчиларининг техник усуллари аниқлигини таҳлил қилиш натижалари | 42 |
| ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ / МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА | |
| У.Ж.ДЕНИСОВА. Аспекты спортивной медицины: эффект лазеротерапии | 46 |
| Г.А. ЮСУПОВ. Талаба ёшларнинг саломатлигини баҳолаш натижалари ва соғломлаштирувчи жисмоний тарбия | 50 |
| Б.Б. РУЗИҚУЛОВ. Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа | 57 |
| А.У. ХАЙТОВ. Жисмоний имконияти чекланган спортчиларда шакланган нотўқислик комплексини психокоррекция қилиш | 63 |
| Ф.И. БОБОМУРОДОВ. Морфо-биомеханический анализ фаз выполнения бросков в борьбе по виду “миллий кураш” | 70 |
| О‘zDJTSU ҲАЁТИДАН | |
| Илмий кенгашдан дараклар | 75 |
| Диққат, эълон! | 76 |
| Машҳур спортчи ва мураббий университет меҳмони | 77 |
| Спортда математик таҳлил усуллари | 78 |
| Ҳамкасбларимиз ПАНИ фахрий профессорлари бўлишди | 79 |

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМБИНАЦИОННЫХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЁТОМ СПЕЦИФИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»



Т.С. АЧИЛОВ,
Т.У. ЗУФАРОВ,
Чирчикский государственный
педагогический институт,
г. ЧИРЧИК

Аннотация

Мазкур мақолада юнон-рим курашчиларда мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусиятларини, инobatга олган holda уларнинг комбинацион харакатларини такомиллаштириш усулияти, экспериментал асосида апробациялар қилинган, шу билан бирга, ўтказилган педагогик экспериментлар жараёнида олинган натижалар тақдим этилади.

Калит сўзлар: юнон-рим курашчиларининг мусобақа фаолиятини ўзига хос хусусиятларини, комбинацион харакатларини такомиллаштириш усулияти, ўқув-машулот жараёнида юнон-рим курашчиларининг тайёргарлиги.

Актуальность. С обретением независимости Республики Узбекистан, большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта, подтверждением которому являются принятые законы и постановления. [1,2,3].

Одним из приоритетных видов спорта, которому уделяется повышенное внимание, является греко-римская борьба, один из древних видов спорта. С каждым годом возрастает уровень спортивных достижений, что требует повышения качества подготовки спортсменов.

В подготовке борцов на базе технико-тактической подготовленности борцов имеются значительные резервы. К ним можно отнести типологические особенности спортсменов и стили ведения поединков в комбинационном

Annotation

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

In this work presents experimental and the tested method of improving the combination actions of greco-roman style wrestlers, taking into account the specifics of competitive activity and the results obtained in the course of the experiment.

варианте (с одного захвата выполнять несколько вариантов технических действий), а не обучение отдельным техническим действиям (приемам) в стойке и в партере.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что разработано недостаточно практических рекомендаций, касающихся совершенствования комбинационных действий борцов греко-римского стиля с учётом специфики соревновательной деятельности. Это и обуславливает актуальность избранной темы исследования.

Цель исследования: совершенствование комбинационных действий борцов греко-римского стиля с учётом специфики соревновательной деятельности.

Проблемы физической культуры

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс подготовки борцов греко-римского стиля.

Предмет исследования. Совершенствование комбинаций технико-тактических действий борцов греко-римского стиля с учётом специфики соревновательной деятельности.

Новизна работы. Разработана методика совершенствования комбинационных действий борцов греко-римского стиля, способствующая развитию технико-тактической подготовки, применяемая в соревнованиях.

Задачи исследований:

1. Определить динамику развития комбинационных действий у борцов греко-римского стиля с учётом специфики соревновательной деятельности.

2. Разработать методику совершенствования комбинационных действий у борцов греко-римского стиля с учётом специфики соревновательной деятельности.

3. Экспериментально обосновать методику совершенствования комбинационных действий у борцов греко-римского стиля с учётом специфики соревновательной деятельности.

Методы исследования:

В решении поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;

2. Педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью.

3. Педагогические контрольные испытания (тесты).

4. Педагогический эксперимент.

5. Математико-статистический анализ результатов исследования.

Организация исследования.

Исследования проводились в спортивном зале борьбы УзГУФКС города Чирчика. В основном педагогическом эксперименте все участники эксперимента были разделены нами на контрольную и экспериментальную группы. Количество человек в группах было равным по 10 квалифицированных борцов греко-римского стиля.

Спортсмены экспериментальной группы

тренировались по разработанной программе, с использованием методов программирования и организации тренировочного процесса с учетом положительных эффектов.

Спортсмены контрольной группы тренировались по общепринятым программам.

В ходе эксперимента оценивалась динамика уровня технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности.

По показателям технико-тактической подготовленности и спортивной результативности испытуемые экспериментальных и контрольных групп в начале эксперимента не имели существенных различий.

В конце экспериментов преимущество показателей экспериментальных групп и достоверность их различий подтвердило эффективность предлагаемых методов по совершенствованию комбинационных действий борцов греко-римского стиля с учётом специфики соревновательной деятельности.

На основании проведенных экспериментов была доказана правильность выдвигаемой гипотезы и предложена эффективная методика по совершенствованию комбинационных действий у борцов греко-римского стиля с учётом специфики соревновательной деятельности.

Программа тренировочных занятий для совершенствования комбинационных действий борцов греко-римского стиля.

При разработке программ следует учитывать тот факт, что современная греко-римская борьба с взрослыми тренировочными и соревновательными нагрузками требует от спортсменов оптимального уровня технической подготовленности.

Анализ специальной научной литературы, исследование передового практического опыта ведущих специалистов, изучение уровня технико-тактической подготовленности, анализ соревновательной деятельности, результаты исследования взаимосвязи между уровнем технической подготовленности и параметрами физической подготовленности явились основанием для разработки программы тренировочных занятий для борцов по развитию ком-

бинационных действий [5]. Тренировка комбинационного характера технических приёмов направлена на совершенствование способности спортсменов соответственно подготовиться к соревнованиям и к проявлению тактических действий. Программа продолжительностью в 3 месяца, делённые на три этапа, каждый этап по тридцать дней.

Занятия проводились с января 2019 года по март 2019 года. В каждом этапе отводилось по десять дней (по 15 минут), на-

правленные на комбинационные действия в тренировочных сеансах. В каждой из них на занятиях применялись комбинации приёмов (схема №1). Кроме этого, каждом этапе по десять дней (по 15 минут) отводились на выполнение комбинационных действий с 50% и 100% сопротивлением по той же схеме. Конечно, здесь в первую очередь при выполнении комбинационных действий рассматриваются изучение и отработка навыков, а потом задание с сопротивлением.

Схема №1

Программа выполнения комбинационных приемов

| № | Содержание | Нагрузка в минутах | январь | февраль | март |
|--------|--|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1 | Перевод в партер рывком за руку – бросок через спину захватом руки с двумя руками | 150 ¹ | 15 ¹ | - | - |
| 2 | Перевод нырком под руки – бросок через спину захватом руки и шеи | 150 ¹ | 15 ¹ | - | - |
| 3 | Перевод в партер вращением – бросок прогибом захватом туловища | 150 ¹ | - | 150 | - |
| 4 | Бросок прогибом захватом руки и туловища – бросок вращением захватом руки с двумя руками | 150 ¹ | - | 150 | - |
| 5 | Сваливание скручиванием захватом руки и шеи сверху-спереди – сваливание скручиванием с помощью шеи захватом запястий и шеи | 150 ¹ | - | - | 150 ¹ |
| 6 | Перевод в партер рывком за руку – бросок через плечи заходом снаружи | 150 ¹ | - | - | 150 ¹ |
| 7 | Переворот накато захватом туловища – переворот плунакатом захватом туловища и руки | 150 ¹ | 15 ¹ | - | - |
| 8 | Переворот накато захватом туловища – переворот обратным захватом туловища | 150 ¹ | - | 150 | - |
| 9 | Переворот накато захватом туловища налево – бросок накато захватом туловища | 150 ¹ | - | - | 150 ¹ |
| 10 | Переворот перекастом обратным захватом туловища в левую сторону – бросок прогибом обратным захватом туловища | 150 ¹ | - | - | 150 ¹ |
| Итого: | | 150 ¹ | 450 ¹ | 450 ¹ | 600 ¹ |

Обсуждение результатов исследования

Процесс совершенствования комбинационных действий борцов греко-римского стиля, помимо передачи им знаний, формирования у них умений и навыков, также предусматривает контроль над их технико-тактической подготовленностью. Предметом контроля тактической подготовки выступает динамика тактического мастерства спортсмена. Уровень тактической подготовленности борца определяется в процессе его тренировочной и соревновательной деятельности.

В начале и в конце педагогического эксперимента мы определяли уровень выполнения комбинационных действий борцов. Это позволило нам отобрать следующие показатели тактических действий:

Педагогическая оценка 2-х ходовой комбинации приёмов (балл);

Педагогическая оценка 3-х ходовой комбинации приёмов (балл);

Педагогическая оценка 4-х ходовой комбинации приёмов (балл);

Проблемы физической культуры

Время выполнения 2-х ходовой комбинации приемов (сек.);

Время выполнения 3-х ходовой комбинации приемов (сек.);

Время выполнения 4-х ходовой комбинации приемов (сек.).

Ниже приводятся показатели контрольных тестов борцов экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце педагогического эксперимента (Таблица 1,2,3,4)

Таблица 1.

Показатели контрольных тестов у борцов экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента

| № | Ф.И.О. | Педагогическая оценка 2-х ходовой комбинации приемов | | Педагогическая оценка 3-х ходовой комбинации приемов | | Педагогическая оценка 4-х ходовой комбинации приемов | |
|------------|--------|--|--------|--|--------|--|--------|
| | | (балл) | (сек.) | (балл) | (сек.) | (балл) | (сек.) |
| 1 | А-в | 7 | 2,5 | 6 | 3,7 | 6 | 4,9 |
| 2 | В-в | 8 | 2,1 | 7 | 4,3 | 6 | 4,1 |
| 3 | Д-в | 6 | 3,2 | 6 | 3,5 | 5 | 5,2 |
| 4 | С-в | 5 | 2,9 | 5 | 3,5 | 6 | 4,8 |
| 5 | К-в | 7 | 2,6 | 6 | 3,7 | 6 | 4,6 |
| 6 | Ка-в | 8 | 2,1 | 7 | 3,5 | 8 | 4,3 |
| 7 | Ж-в | 8 | 2,4 | 8 | 3,8 | 7 | 4,8 |
| 8 | Т-в | 7 | 2,7 | 7 | 3,5 | 7 | 4,4 |
| 9 | Ф-в | 8 | 2,3 | 8 | 3,3 | 7 | 4,7 |
| 10 | Я-в | 9 | 2,8 | 8 | 3,5 | 8 | 4,2 |
| X | | 7,3 | 2,56 | 6,8 | 3,63 | 6,6 | 4,6 |
| σ_n | | 1,16 | 0,35 | 1,03 | 0,28 | 0,97 | 0,35 |

Таблица 2.

Показатели контрольных тестов у борцов контрольной группы в начале педагогического эксперимента

| № | Ф.И.О. | Педагогическая оценка 2-х ходовой комбинации приемов | | Педагогическая оценка 3-х ходовой комбинации приемов | | Педагогическая оценка 4-х ходовой комбинации приемов | |
|------------|--------|--|--------|--|--------|--|--------|
| | | (балл) | (сек.) | (балл) | (сек.) | (балл) | (сек.) |
| 1 | С-в | 8 | 2,4 | 6 | 3,5 | 6 | 4,5 |
| 2 | Г-в | 9 | 2,6 | 8 | 3,9 | 8 | 4,4 |
| 3 | Д-в | 7 | 3,1 | 7 | 3,6 | 6 | 5,7 |
| 4 | К-в | 7 | 2,7 | 6 | 3,4 | 6 | 4,4 |
| 5 | Л-в | 5 | 2,7 | 8 | 4,2 | 6 | 4,9 |
| 6 | Б-в | 7 | 2,6 | 7 | 3,3 | 6 | 4,8 |
| 7 | Т-в | 8 | 2,4 | 7 | 3,5 | 7 | 4,8 |
| 8 | П-в | 7 | 2,7 | 6 | 3,8 | 6 | 4,9 |
| 9 | Ш-в | 8 | 2,6 | 8 | 3,1 | 7 | 4,5 |
| 10 | Ю-в | 8 | 2,4 | 8 | 3,4 | 7 | 4,4 |
| X | | 7,4 | 2,62 | 7,1 | 3,57 | 6,5 | 4,73 |
| σ_n | | 1,1 | 0,21 | 0,88 | 0,32 | 0,71 | 0,40 |

Таблица 3.

Показатели контрольных тестов у борцов экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента

| № | Ф.И.О. | Педагогическая оценка 2-х ходовой комбинации приемов | | Педагогическая оценка 3-х ходовой комбинации приемов | | Педагогическая оценка 4-х ходовой комбинации приемов | |
|------------|--------|--|--------|--|--------|--|--------|
| | | (балл) | (сек.) | (балл) | (сек.) | (балл) | (сек.) |
| 1 | А-в | 9 | 1,4 | 8 | 3,1 | 7 | 3,7 |
| 2 | В-в | 10 | 1,6 | 9 | 3,5 | 9 | 3,9 |
| 3 | Д-в | 8 | 2,1 | 9 | 2,7 | 8 | 4,2 |
| 4 | С-в | 9 | 2,2 | 8 | 2,6 | 9 | 3,8 |
| 5 | К-в | 9 | 2,1 | 8 | 2,9 | 9 | 3,7 |
| 6 | Ка-в | 10 | 1,4 | 9 | 2,7 | 10 | 3,6 |
| 7 | Ж-в | 10 | 1,8 | 9 | 3,1 | 9 | 4,1 |
| 8 | Т-в | 8 | 2,3 | 9 | 2,6 | 8 | 3,6 |
| 9 | Ф-в | 10 | 1,6 | 10 | 2,5 | 9 | 3,6 |
| 10 | Я-в | 9 | 2,2 | 9 | 2,7 | 9 | 3,7 |
| X | | 9,2 | 1,87 | 8,8 | 2,84 | 8,7 | 3,79 |
| σ_n | | 0,78 | 0,35 | 0,63 | 0,31 | 0,82 | 0,21 |

Таблица 4.

Показатели контрольных тестов у борцов контрольной группы в конце педагогического эксперимента

| № | Ф.И.О. | Педагогическая оценка 2-х ходовой комбинации приемов | | Педагогическая оценка 3-х ходовой комбинации приемов | | Педагогическая оценка 4-х ходовой комбинации приемов | |
|------------|--------|--|--------|--|--------|--|--------|
| | | (балл) | (сек.) | (балл) | (сек.) | (балл) | (сек.) |
| 1 | С-в | 8 | 1,9 | 7 | 3,7 | 6 | 4,4 |
| 2 | Г-в | 8 | 1,9 | 9 | 3,7 | 8 | 4,1 |
| 3 | Д-в | 8 | 2,5 | 8 | 2,9 | 7 | 5,4 |
| 4 | К-в | 7 | 2,6 | 7 | 3,1 | 6 | 3,9 |
| 5 | Л-в | 8 | 2,7 | 8 | 3,2 | 7 | 4,5 |
| 6 | Б-в | 8 | 1,8 | 8 | 2,9 | 7 | 4,4 |
| 7 | Т-в | 9 | 2,4 | 7 | 3,7 | 7 | 4,7 |
| 8 | П-в | 7 | 2,7 | 6 | 2,8 | 8 | 4,5 |
| 9 | Ш-в | 8 | 1,9 | 7 | 2,9 | 8 | 4,2 |
| 10 | Ю-в | 7 | 2,7 | 8 | 2,8 | 8 | 4,1 |
| X | | 7,8 | 2,31 | 7,5 | 3,17 | 7,2 | 4,42 |
| σ_n | | 0,63 | 0,39 | 0,85 | 0,39 | 0,79 | 0,42 |

Сравнительный статистический анализ по показателям выполнения комбинационных действий в опытных группах в начале эксперимента, проведенного у борцов, выявил, что по показателям выполнения комбинационных

действий не выявлена достоверно статистическая взаимосвязь. Показатели комбинационных действий у борцов контрольной и экспериментальной группы примерно одинаковы (Таблица 5.).

Таблица 5.

Сравнительные значения показателей комбинационных действий контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

| № | Наименование показателей | Экспериментальная группа | | Контрольная группа | | t p |
|----|---|--------------------------|------------|--------------------|------------|----------------|
| | | X | σ_n | X | σ_n | |
| 1. | Педагогическая оценка 2-х ходовой комбинации приемов (балл) | 7,3 | 1,16 | 7,4 | 1,1 | 0,2 p>0,05 |
| 2 | Педагогическая оценка 3-х ходовой комбинации приемов(балл) | 6,8 | 1,03 | 7,1 | 0,88 | 0,7 p>0,05 |
| 3 | Педагогическая оценка 4-х ходовой комбинации приемов(балл) | 6,6 | 0,97 | 6,5 | 0,71 | 0,57 p>0,05 |
| 4 | Время выполнения 2-х ходовой комбинации приемов (сек.) | 2,56 | 0,35 | 2,62 | 0,21 | 0,37 p>0,05 |
| 5 | Время выполнения 3-х ходовой комбинации приемов (сек.) | 3,63 | 0,28 | 3,57 | 0,32 | 0,6 p>0,05 |
| 6 | Время выполнения 4-х ходовой комбинации приемов (сек.) | 4,6 | 0,35 | 4,73 | 4,73 | 0,45 p>0,05 |

Проанализировав показатели комбинационных действий в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе, были выявлены достоверно статистические

изменения во всех показателях. (Таблица 6.)

Анализ показателей тактических действий в контрольной группе, показал, что произошли незначительные изменения в показателях.

Таблица 6.

Сравнительные значения показателей комбинационных действий контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

| № | Наименование показателей | Экспериментальная группа | | Контрольная группа | | t p |
|----|---|--------------------------|------------|--------------------|------------|----------------|
| | | X | σ_n | X | σ_n | |
| 1. | Педагогическая оценка 2-х ходовой комбинации приемов (балл) | 9,2 | 0,78 | 7,8 | 0,63 | 4,42 p<0,05 |
| 2 | Педагогическая оценка 3-х ходовой комбинации приемов(балл) | 8,8 | 0,63 | 7,5 | 7,5 | 2,37 P<0,05 |
| 3 | Педагогическая оценка 4-х ходовой комбинации приемов(балл) | 8,7 | 0,82 | 7,2 | 0,79 | 2,5 p<0,05 |
| 4 | Время выполнения 2-х ходовой комбинации приемов (сек.) | 1,87 | 0,35 | 2,31 | 0,39 | 2,4 p<0,05 |
| 5 | Время выполнения 3-х ходовой комбинации приемов (сек.) | 2,84 | 0,31 | 3,17 | 0,39 | 2,2 p<0,05 |
| 6 | Время выполнения 4-х ходовой комбинации приемов (сек.) | 3,79 | 0,21 | 4,42 | 0,42 | 2,2 p<0,05 |

Таким образом, выполнение предложенной экспериментальной программы позволило повысить уровень выполнения комбинационных действий борцов греко-римского стиля как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Проведенный сравнительный статистиче-

ский анализ в обеих группах свидетельствует о значительном преимуществе разработанной нами методики.

Выводы. 1. Аналитический обзор научно-методической литературы показал, что в настоящее время в литературных источниках содержится довольно много информации о

техничко-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 требований современных правил соревнований [8].

2. В результате выполненного исследования показано, что на эффективность соревновательной деятельности в греко-римской борьбе наибольшее влияние оказывает уровень выполнения комбинационных действий.

3. В результате проведенного исследования нами выявлено, что к концу педагогического эксперимента уровень технико-тактической подготовленности повысился в 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 по выше перечисленным результатам также раскрывают эффективность разработанной методики технико-тактической подготовленности квалифицированных борцов греко-римского стиля, в основе которой содержатся выполнение комбинационных действий с учетом специфики соревновательной деятельности.

4. 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.

Список литературы:

1. Закон Республики Узбекистан «О национальной программе по подготовке кадров». - Т., 1997.
2. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция). 27 июля, 2000г.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан «О создании специализированной школы олимпийского резерва по спортивной борьбе». 24 сентября 2012г.
4. Абдиев А.Н., Тастанов Н.А., Баймурадов И. Греко-римская борьба. 2007 г.
5. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: ЎзДЖТИ, 2004.
6. Керимов Ф.А., Юсупов Н., Кураш. Т. 2003.
7. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса: (научно-методическая разработка) – Т., 1998.
8. Ленц А.Н. Тактическая подготовка борца. - М.: Физкультура и спорт, 1983.