



12-14 ЁШЛИ ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ.

ПРИМБЕТОВ АЗАМАТ АЎЕСБАЕВИЧ

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали,
Қорақалпоғистон, Нукус ш.
E-mail:azamat.1383@mail.ru

Аннотация. Мақолада 12-14 ёшли эркин курашчи қизларнинг жисмоний сифатларни машғулот жараёни таҳлил қилиниб, таҳлил натижалари асосида уларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини аниқлаш услубияти ёритилган.

Калит сўзлар: ёш эркин курашчи қизларнинг, жисмоний имконият, функционал имконият, жисмоний сифатлар, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Аннотация. В статье анализируется процесс тренировки физических качеств девочек-вольников 12-14 лет, а также рассматривается методика определения их физических и функциональных возможностей на основе результатов анализа.

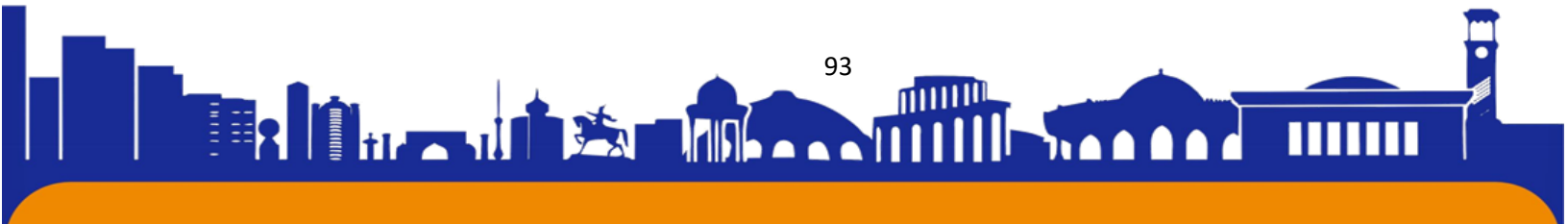
Ключевые слова: Юные девушки-вольницы, физические возможности, функциональность, физические качества, общая и специальная физическая подготовка.

Annotation. The article analyzes the process of training the physical qualities of girls-wrestlers 12-14 years old, and also considers the methodology for determining their physical and functional capabilities based on the results of the analysis.

Keywords: Young freestyle girls, physical capabilities, functionality, physical qualities, general and special physical training.

Жисмоний тайёргарлик - бу жисмоний сифатларни ривожлантириш ва функционал имкониятларни ривожлантиришга қаратилган жараён бўлиб, у машғулотларнинг барча томонларини такомиллаштириш учун қулай шароит яратади [1].

Долзарблиги - курашда юкламанинг доимий ошиб бориши туфайли юқори спорт натижасига эришиш учун курашчиларнинг жисмоний сифатларининг ривожланганлиги тобора муҳим аҳамият касб этмоқда.





Тадқиқот объекти - Нукус олимпия захиралари коллежидаги эркин курашчи қизларнинг машғулоти жараёни.

Тадқиқот предмети - курашчиларнинг жисмоний сифатларини оширишга қаратилган машғулоти жараёнини ташкил қилиш.

Тадқиқотнинг мақсади - курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги орқали натижаларини яхшилаш учун уларни тайёрлаш жараёнида ишлаб чиқиш ва амалга оширишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

1. Жисмоний тайёргарлик ҳақида маълумот тўплаш учун адабиёт манбаларини таҳлил қилиш.
2. Курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича маълумотларни таққослаш.
3. Адабиётлар шарҳи, педагогик кузатув асосида замонавий машғулоти ташкил қилиш методикасини аниқлаш.
4. Олинган маълумотлар асосида курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишга ўргатиш методикасини ишлаб чиқиш ва уни педагогик тажрибаларда синаб кўриш. Ўтказилган тадқиқотлар ҳақида хулоса чиқариш.

Гипотеза – курашчи қизларнинг спорт фаолиятини яхшилашда жисмоний сифатлари муҳим рол ўйнайди.

Янгилик - биз курашчи қизларни жисмоний машқларни бажариш билан ишлашга ва жисмоний сифатларини яхшилашга қаратилган машғулоти жараёнини ташкил этишни ишлаб чиқдик ва тадқиқ қилдик.

Амалий аҳамияти - ушбу ёндашув курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилаш учун ишлаб чиқилган бўлиб, бу уларнинг самарадорлигини ошириш ва тадқиқотимиз якунида ижобий натижаларга эришиш имконини берди.

Тадқиқот усуллари:

1) Илмий-методик адабиётлар таҳлили. Мавзумизда бу борадаги илмий ва махсус ишларнинг таҳлилий шарҳини амалга оширдик. Тадқиқот ишлари, авваламбор, мавжуд бўлган маълумотларни умумлаштиришдир. Адабий манбаларга кўра, ўрганилаётган муаммога тегишли бўлган ҳамма нарсани аниқ тасаввур қилиш мумкин: унинг шаклланиши, тарихи, ривожланиш даражаси, амалий тадқиқот усуллари.





2) Педагогик назорат. Педагогик кузатиш тадқиқот усули сифатида - бу ходисани мақсадли идрок этиш, унинг ёрдамида тадқиқотчи аниқ фактик материал ёки маълумотлар билан қуроллантиради.

3) Педагогик эксперимент. Педагогик эксперимент-ўқитишнинг муайян методлари, воситалари, шакллари ва янги мазмунидан фойдаланиш самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказиладиган махсус ташкил этилган тадқиқотдир. Мавжуд тажрибани фақат амалда мавжуд бўлган нарсаларни рўйхатдан ўтказадиган усуллар ёрдамида ўрганишдан фаркли ўлароқ, тажриба ҳар доим янги тажриба яратишни ўз ичига олади.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги усуллари:

Эркин кураш бўйича курашчининг жисмоний тайёргарлиги бир неча машғулоти мажмуаларидан иборат, яъни:

1) Асосий машғулоти режасидан олдин қиздирувчи машқлар.

2) Методларни, комбинацияларни ишлаб чиқиш (машғулоти асосий қисми)

3) Умумий жисмоний тайёргарлик.

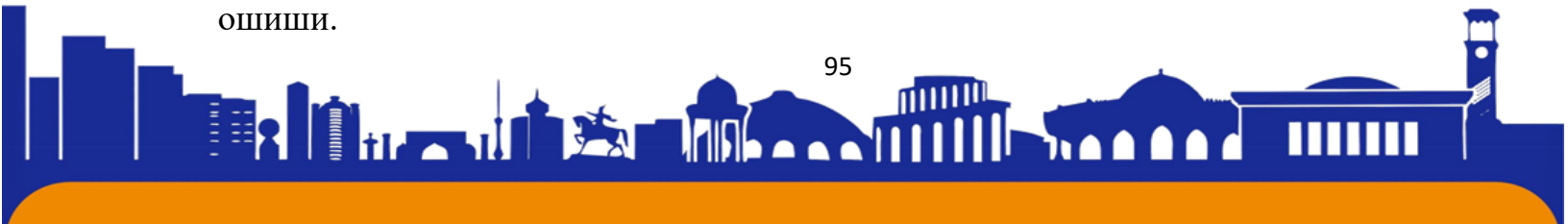
Узоқ муддатли режа ҳар бир спортчи учун индивидуалдир ва мураббий машғулоти ўтказишда буни ҳисобга олиши керак, чунки ҳар бир спортчининг жисмоний тайёргарлиги ҳар хил ва бу техника ва комбинацияларни машқ қилишда асосий нарсаси. Ҳар бир спортчи ўзининг жисмоний ривожланишига мос келадиган маълум методлар билан ажралиб туради, унинг ривожланиши спортсеварликнинг ўсишини оширади. Ҳар бир спортчи ўзининг жисмоний ривожланишига мос техникани ўтказиш учун тактик ва техник ҳаракатларидан фойдаланган ҳолда дам олади [2].

Спорт захираларини тайёрлаш тизимини бошқариш қўйидаги услубий қоидаларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши керак [3]:

1. Муаммони ҳал қилишнинг узлуксизлиги ва қатъий кетма-кетлиги, машғулоти воситалари ва усулларида фойдаланиш; болалар, ўсмирлар, йигит-қизлар ва катталар спортчилари учун спорт машғулотларининг оқилона ташкилий шаклларида фойдаланиш.

2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик ҳажмининг прогрессив ўсиши.

3. Ўқув юктамалари ҳажми ва интенсивлигининг узлуксизлиги, уларнинг кўп йиллик машғулотлар давомида барқарор ўсиши, ўқув юктамалари ҳажмининг устун ўсиши ва камроқ даражада уларнинг интенсивлигининг ошиши.





4. Узоқ муддатли тайёргарликнинг барча босқичларида спортчиларнинг асосий жисмоний фазилатларини бир вақтнинг ўзида ва параллел равишда ривожлантириш ва бунинг учун энг қулай бўлган ёш даврларида индивидуал фазилатларнинг устун ривожланиши.

5. Узоқ муддатли ўқитишнинг барча босқичларида ва йиллик циклларда назорат тест комплексларидан тизимли фойдаланиш.

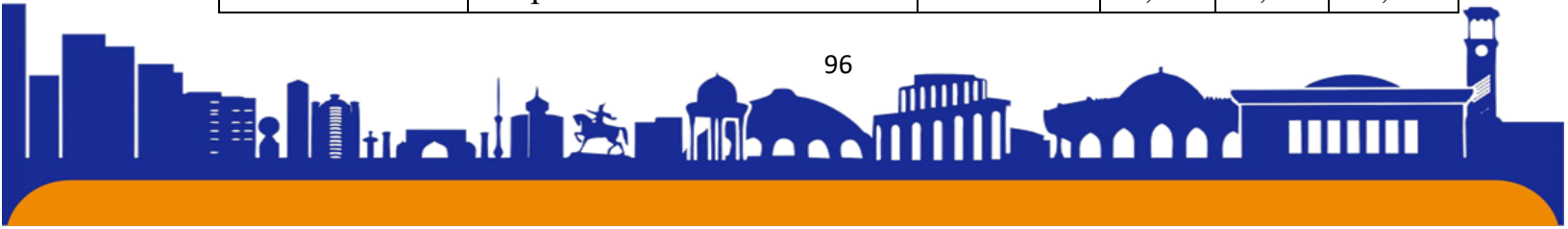
Яхши жисмоний тайёргарлик курашчи тайёргарлигининг барча жиҳатларини такомиллаштириш учун асос бўлиб, унга янги бошловчиларга ҳам, юқори даражадаги спортчиларга ҳам катта эътибор бериш керак. Жисмоний тайёргарликнинг ҳар бир бўлими учун машғулотларни режалаштиришда спортчилар ва мураббийлар аниқ вазифаларни белгилайдилар: маълум бир жисмоний сифатни ривожлантириш (куч, тезлик, эпчиллик, мослашувчанлик, чидамлилиқ ва бошқалар.) [4].

Жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси қанчалик юқори ва спортчининг жисмоний тайёргарлиги қанчалик хилма-хил бўлса, техника ва тактиканинг хилма-хил ва мураккаб элементларини ўзлаштиришда унинг салоҳияти ва имкониятлари шунчалик катта бўлади. Кўп қиррали, жисмоний жиҳатдан тайёрланган курашчи мавжуд вазиятга қараб кураш олиб бориш тактикасини мослашувчан равишда ўзгартириши мумкин.

Курашчи қизларнинг машғулот ва мусобақа шароитида муҳим бўлган жисмоний сифатларини ривожлантириш жараёнларини назорат ва тажриба гуруҳларидан иборат синалувчиларида амалга оширдик (1-жадвал)

1-жадвал. Назорат ва тадқиқот гуруҳи синалувчиларининг жисмоний сифатлари даражасини аниқлаш кўрсаткичлари (n=30)

Жисмоний сифатлар	Тест машқлари	Гуруҳлар	Кўрсаткичлар		
			X	σ	V%
Куч	“Турникда тортилиш” марта	НГ	12,15	1,12	5,27
		ТГ	13,55	1,20	5,65
	“90° оёқни ушлаб туриш” (сония)	НГ	9,78	1,29	8,26
		ТГ	11,65	0,70	2,33
Тезкор – куч	“Жойида туриб узунликка сакраш” м	НГ	1,23	0,11	4,52
		ТГ	1,30	0,19	5,16



	“Белдан ошириб ташлаш” (10 сония ичида, марта)	НГ	4,4	0,50	4,16
		ТГ	5,12	0,64	8,12
	“Елкадан ошириб ташлаш” (10 сония ичида, марта)	НГ	5,15	1,05	11,2
		ТГ	5,81	0,74	0,11
Тезкорлик	30 метрга югуриш (сония)	НГ	3,28	0,12	3,15
		ТГ	4,10	0,10	1,10
Чидамкорлик	“1000 метрга кросс югуриш” (дақиқа, сония)	НГ	2,39	0,17	3,42
		ТГ	3,21	0,14	3,21
Чаққонлик	4x10 метрга моксишон югуриш (сония)	НГ	6,35	0,32	1,57
		ТГ	7,02	0,16	1,80
Эгилувчанлик	“олдинга эгилиш” (см)	НГ	22,11	1,79	9,17
		ТГ	24,12	2,26	10,3

Тахлил:

Куч сифатини ривожлантиришда “Турникда тортилиш” тести бўйича ўртача кўрсаткич НГ 12,15 ва ТГ 13,55 мартани, “Брусда 90° бурчак ушлаб туриш” тестида НГ 9,78 ва ТГ 11,65 сонияни ташкил этди.

Тезкор – куч эса мазмунан кенг қамровли ва чуқур моҳиятга эга интеграл сифат бўлиб, малакали курашчиларни тайёрлашда катта аҳамиятга эга. Кураш турларига хос бўлган барча ҳолатлар ҳаракатланишларнинг юқори даражада шаклланган бўлиши ва улар тезкор - куч асосида ижро этилиши мусобақа олишувларида ғалабага эришиш гаровидир. Тадқиқотда иштирок этган ёш тезкор - куч сифатлари “турган жойда узунликка сакраш” тестида НГ 1,23 см, ТГ 1,30 м.ни, “белдан ошириб ташлаш” тестида НГ 4,4 марта, ТГ 5,12 мартани, “елкадан ошириб ташлаш” тестида эса НГ 5,15 марта, ТГ 5,81 марта натижаларни қайд этишди.

Тезкорлик - бу курашчининг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ўз рақибидан хатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган курашчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади. Курашчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларига, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир



зумда баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ. Бунда 30 метрга югуриш (сония) тестида НГ 3,28 сонияни, ТГ 4,10 сония натижаларни кўрсатишди.

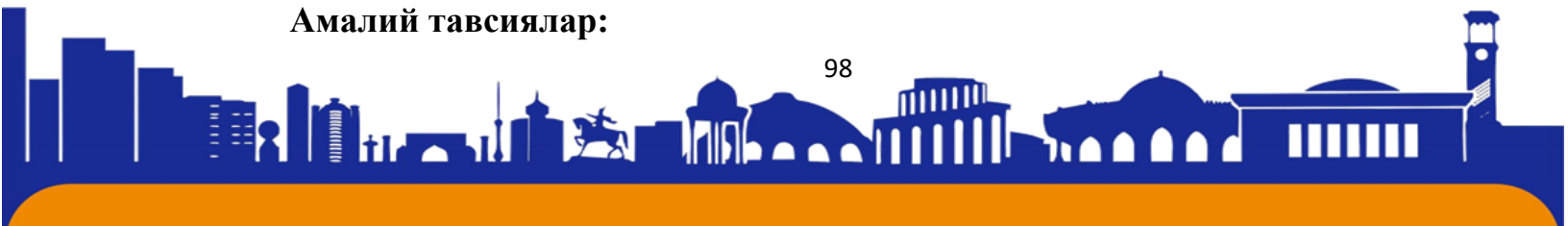
Чидамкорлик - бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа давомида бир неча беллашувларни шиддат билан ўтказиш қобилиятидир. Юқори даражадаги чидамлилик курашчига катта тренировка ва мусобақа юкламаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўла қонли равишда амалга оширишга имкон беради. Курашда умумий ва махсус чидамлилик фақланади. Курашчиларнинг чидамлилик сифатини кўрсатувчи “1000 метрга югуриш” тестидан фойдаланилди. Бунда НГ 2,39 сонияни, ТГ 3,21 сонияни қайд этишди.

Чаққонлик - бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашув тусатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир. Чаққонлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт. Курашчиларнинг чаққонлик сифатини кўрсатувчи 4x10 метрга “моксимон югуриш” тести бўйича аниқладик. Унда НГ 6,35 сония натижани, ТГ 7,02 сонияни кўрсатди.

Эгилувчанлик - бу курашчининг амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. У ўз навбатида, бир қатор омилларга боғлиқ: бўғим сумкаларининг тузилиши, пайлар, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Тадқиқотда қатнашган ёш курашчи қизларнинг эгилувчанлик сифатлари, “олдинга эгилиш” тести ёрдамида баҳоланади. Синалувчиларнинг натижаларига кўра НГ 22,11 см.ни, ТГ 24,12 см.ни қайд этди.

Хулоса. Машғулот жараёнида ҳар бир спорт тури хусусиятига мослаштирилган умумий жисмоний тайёргарлик, мусобақалар учун тайёрлайдиган махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий базаси бўлиб ҳисобланади. Жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасини ифодаловчи тест машқлари натижаларига кўра назорат ва тадқиқот гуруҳларида тадқиқот бошида кузатиладиган кўрсаткичлар бир-биридан деярли фарқ қилмади. Куч ва куч чидамлилиги, тезкор - куч ва тезкор - куч чидамлилиги, тезкор сифатлари 12-14 ёшли курашчи қизларда етарли даражада ривожланмаганлиги маълум бўлди.

Амалий тавсиялар:





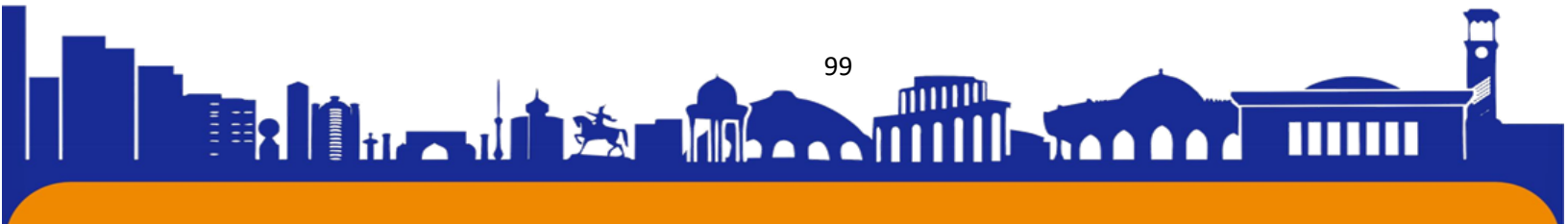
1) Эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга катта эътибор бериш керак, чунки куч ва тезлик қобилиятлари, чидамлилиқ, мослашувчанлик етарли даражада ривожланмасдан, яхши техник ва тактик тайёргарлик билан ҳам юқори натижаларга эришиш мумкин эмас.

2) Куч сифатини ривожлантиришда штанга, турли оғирликдаги тошлар, гимнастика жиҳозлари, тўлдирилган тўплар, резина амортизаторлар, шунингдек, ўз танасини ва шерикнинг вазнини енгиш машқлари оғирлик сифатида кенг қўллаш лозим. Кучни ривожлантириш бўйича машғулотларни спорт залида, стадионда, спорт майдончаларида, парқда, ховлида, уйда ва бошқа қулай жойларда ўтказилиши мумкин.

3) Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, узлуксиз тўғарак машғулотларида ихтисослаштирилган машқлардан фойдаланиш анъанавий машғулот шаклига қараганда самаралироқ. Стандартлардан ўтиш натижаларига кўра, истисносиз барча машқларда натижаларнинг кўпайиши жуда юқори эканлиги аниқ бўлди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Акопян А.О. Вольная борьба. - М.: Советский спорт, 2006. - 216с.
2. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. / Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П. – М.: Советский спорт, 2003. – 216с.
3. Akhmedovich, M. A., & Fazliddin, A. (2020). Current State Of Wind Power Industry. *The American Journal of Engineering and Technology*, 2(09), 32-36.
4. Bayram, E., & Auesbaevich, P. A. (2020). Methodology For Improving The Efficiency Of Competition Activities Based On Improving The Quality Of Explosive Forces Of Freestyle Wrestlers. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(3), 3621-3624.
5. Auesbaevich, P. A. (2020, August). IMPROVING THE PROCESS OF TRAINING FOR ACTIVITY ACCORDING TO THE CHARACTERISTICS OF KURASH. In *The 8 th International scientific and practical conference—Eurasian scientific congress* (August 9-11, 2020) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2020. 370 p. (p. 178).





6. Tursynbaevich, A. B., Kizi, U. A. S., & Kizi, A. G. B. (2022). Wind Mill and Solar Energy. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 15, 178-180.
7. Аметов, Б. Т. (2021). Возникновение И Распространение Ударной Волны В Твердом Теле. *IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 1(6), 42-44.
8. Аметов, Б. Т., Султанбаев, А. П., & Жангабаев, А. К. (2021). ВОЗМОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЗОБНОВЛЯЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ ЭНЕРГИИ. In *КОНКУРС МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ* (pp. 72-74).
9. Зациорский В.М. Физическая подготовка борцов.- М: Изд-во Рыбари, 2004. - 224с.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: «Здоровье», 1990. - 200с.
11. Холодов. Ж.К., Кузнецов. В.С. Физическая подготовка./ / Теория методика физического воспитания и спорта: Ежегодник.- М., 2001.- 390с.

