



YOSH KURASHCHILARDA MAXSUS TAYYORGARLIKNI OLIB BORISH MASALALARI

Namozov Suyun Abdumalik o'g'li

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh milliy kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini tashkil qiluvchi jihatlar 15-17 yoshli kurashchilar misolida tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: yosh kurashchi, malakali kurashchi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar.

ВОПРОСЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ

Абстрактный. В данной статье на примере борцов 15–17 лет анализируются аспекты общей и специальной физической подготовленности юных отечественных борцов.

Ключевые слова: юный борец, квалифицированный борец, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, физические качества.

ISSUES OF SPECIAL TRAINING IN YOUNG WRESTLERS

Abstract. In this article, aspects of general and special physical fitness of young national wrestlers are analyzed on the example of 15-17-year-old wrestlers.

Key words: young wrestler, skilled wrestler, general physical fitness, special physical fitness, physical qualities.

KIRISH

Bugun dunyoga yuz tutgan kurash sporti O'zbek xalqi milliy qadriyatlarining alohida qismini tashkil etadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyovning 2017 yil 2 oktabrda "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorida [1] ham "Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-6

bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish" masalasi dolzarb ekanligini anglaymiz.

ADABIYOTLAR SHARHI

Milliy kurashda kurashchilarning muvaffaqiyatga erishishi ularning jismoniy tayyorgargigiga bevosita bog'liqdir. J.M.Nurshin, R.S.Salomov, F.A.Kerimovlar [2,3] malakali kurashchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab, ushbu jarayonni texnik mahoratni shakllantirishda asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar. Mualliflar milliy kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'pdan ko'p mashqlarni va ularni qo'llash uslublarini yoritib berganlar.

Milliy kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita sport yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir.

Milliy kurash turidagi muvaffaqiyat faqat shu turning o'ziga xos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas, organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Tadqiqotning obyekti. 15 nafardan iborat yuqori sport toifasiga ega 15-17 yoshdagi kurashchilarning mashg'ulot va o'quv trenirovka jarayonlari.

So'nggi yillarga kelib, olimlar o'rtasida malakali kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda. Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi. Milliy kurashda ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor - kuch sifati hal qiluvchi muhim manbaa bo'lib hisoblanadi. Milliy kurashda mazkur sifati hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan bajarishdir. Malakali milliy kurashchilarni tayyorlashda, bundan tashqari, chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv - mashg'ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli





kurashchilarni tayyorlash garovidir.

Yosh milliy kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida quyidagi vazifalar xal qilinadi:

- Shahar maktab va kollej o‘quvchilari bilan o‘tkazilayotgan milliy kurash darslarini ilmiy-pedagogik jihatdan o‘rganish;
- Yoshlarni milliy kurashga o‘rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashning yangi usullarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirish yo‘llarini tavsiya etish.

Milliy kurash bilan shug‘ullanuvchi yosh kurashchilarning kuch sifatlarini o‘rganish maqsadida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi maxsus testlar orqali nazorat qilindi. Olingan natijalarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, “Turnikda tortilish” testi bo‘yicha baholanadigan qo‘llarning yelka bukuvchi mushaklar kuchining o‘rtacha ko‘rsatkich $19,55 \pm 0,89$ martaga variatsiya koeffitsenti 7,36% ekanligi aniqlandi. Bu shu guruhdagi kurashchilarning kuch tayyorgarligi har xil ekanligini va bu ko‘rsatkich ularning vazni va tayyorgarligiga bog‘liqligini anglatadi. Kuch chidamliligini aniqlash maqsadida “Brusda 90o burchak ushlab turish” testi qo‘llanildi. Kurashchilarning kuch chidamlilik bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichi 12,98 soniyaga teng bo‘ldi.

1-jadval

Yosh milliy kurashchilarida kuch sifatlarining darajasi

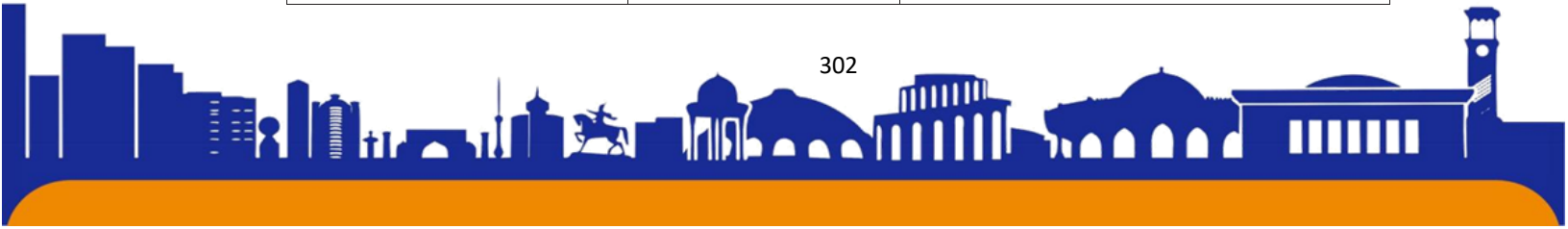
Nomi	Ko‘rsatkichlar		
	X	σ	V%
Kuch turlari			
Qo‘lning yelka bukuvchi mushaklari kuchi “Turnikda tortilish” (marta)	19,55	1.44	7,36
Qo‘lning yelka yozuvchi va soning oldingi yozuvchi mushaklari kuchi “90 burchak ushlab turish vaqti	13,31	0.69	5,18

Rejalashtirilgan pedagogik tadqiqot samarasini baholash maqsadida nazorat va tadqiqot guruhlariga mansub kurashchilar ko‘rsatkichlari alohida statistik taxlil qilindi.

2-jadval

Nazorat va tadqiqot guruhi kurashchilarning kuch sifatleri darajasi

Test mashqlari	Guruhlar	Ko‘rsatikichlar
----------------	----------	-----------------





		X	σ	V%
“Turnikda tortilish” marta	Nazorat	19,55	1,40	7,27
	Tadqiqot	19,85	1,48	7,45
“90° oyoqni ushlab turish” (soniya)	Nazorat	12,98	1,19	9,16
	Tadqiqot	13,65	0,40	2,93

Tezkor – kuchlilik mazmunan keng qamrovli va chuqur mohiyatga ega integral sifat bo‘lib, malakali kurashchilarni tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Kurash turlariga xos bo‘lgan barcha holatlar harakatlanishlarning yuqori darajada shakllangan bo‘lishi va ular tezkor - kuch asosida ijro etilishi musobaqa olishuvlarida g‘alabaga erishish garovidir.

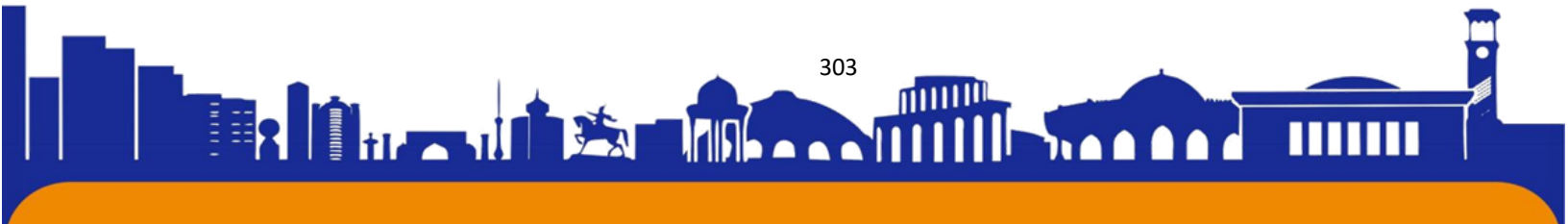
NATIJARLAR

Kurashchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur‘atda bajarish va butun musobaqa davomida bir necha bellashuvlarni shiddat bilan o‘tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini o‘zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o‘zining harakat qobiliyatlarini to‘la qonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Kurashchilarning chidamlilik sifatini ko‘rsatuvchi “1000 metrga yugurish” testi bo‘yicha 15 ta sportchining o‘rtacha ko‘rsatkichi $3,35 \pm 0,12$ daqiqani tashkil etdi. 1000 metrga yugurishda, nazorat guruhidagi o‘quvchilar 3,39 daqiqaga yugurgan bo‘lsa, tajriba guruhidagi o‘quvchilar 4,21 daqiqaga yugurishdi. Nazorat va tadqiqot guruhlari o‘rtasidagi farq 0,01 soniyani tashkil qilgan bo‘lsa, guruhlar o‘rtasida deyarli statistik farq unchalik katta emas.

3-jadval

Test mashqlari	Ko‘rsatkichlar		
	X	σ	V%
“1000 metrga kross yugurish” (daqqa, soniya)	3,35	0,12	3,58

Bu yoshdagi sportchilarda chidamlilikning su- sayishi, harakat faolligini pasayishi, jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining oshishi, jinsiy yetilishni tugallanishi hisobiga ro‘y beradi. Olingan ma’lumotlar umumiy o‘rta ta’lim maktablarining dasturidagi me’yorlarga to‘g‘ri keladi.





Kurashchining chaqqonligi - bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuv to‘satdan o‘zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo‘l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir. Chaqqonlik sportchini o‘rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo‘lishi shart. Kurashchilarning chaqqonlik sifatini ko‘rsatuvchi 4x10 metrga “moksimon yugurish” testi bo‘yicha sportchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 7,28 soniyaga teng bo‘ladi.

4-jadval

Test mashqlari	Ko‘rsatkichlar		
	X	σ	V%
4x10 metrga moksimon yugurish (soniya)	9,14	0,77	8,18

4x10 metrga moksimon yugurishda nazorat guruhidagi o‘quvchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 7,35 soniyaga teng bo‘lsa, tadqiqot guruhidagi o‘quvchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 7,22 soniyaga teng bo‘ladi.

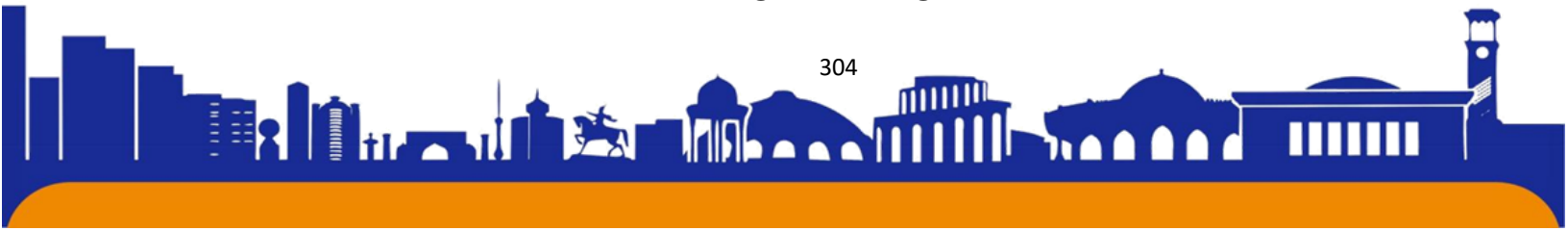
5-jadval

Test mashqlari	Guruhlar	Ko‘rsatkichlar		
		X	σ	V%
4x10 metrga moksimon yugurish (soniya)	Nazorat	7,35	0,31	1,47
	Tadqiqot	7,22	0,16	2,21

XULOSA VA MUNOZARA

O‘quv - mashg‘ulot jarayonida har bir sport turi xususiyatiga moslashtirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik, musobaqalar uchun tayyorlaydigan maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy bazasi bo‘lib hisoblanadi. Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini ifodalovchi test mashqlari natijalariga ko‘ra nazorat va tadqiqot guruhlarida tadqiqot boshida kuzatilgan ko‘rsatkichlar bir-biridan deyarli farq qilmadi. Kuch va kuch chidamliligi, tezkor - kuch va tezkor - kuch chidamliligi, tezkor sifatlari 15-17 yoshli kurashchilarda yetarli darajada rivojlanmaganligi ma’lum bo‘ldi. Shuningdek, nazorat va tadqiqot guruhlarida yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikga ega ekanligi aniqlandi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-6

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. lex.uz/uz/docs/5080074
2. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. Darslik, T.:2013 y. 207 b.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T.: O'zDJTI nashriyot bo'limi, 2005 y. 367 b.
4. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent, O'qituvchi, 2005 y.
5. Bobomurodov Feruz Ismoiljonovich, "Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati", O'quv qo'llanma, Chirchiq 2020 y
6. Saidg'aniyev S, "Kurashchilarni texnik tayyorgarligini maxsus harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish", Academic Research in Educational Sciences, 2022 y
7. Lekarov A. O'zbek milliy kurashining arxiologiya materiallarida aks etishi // Turon tarixi.2002 y

