

ERKIN KURASHCHI QIZLARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Qayumov Xalilillo Mavlon O'g'li

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiylati kafedra o'qituvchilari

Anarbayev Temur Risbekovich

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiylati kafedra o'qituvchilari

Magistrant Azizov Axror Baxriddinovich

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiylati kafedra o'qituvchilari

Annotatsiya

Tadqiqot mamlakatimizning erkin kurashchi qizlari nufuzli musobaqalardagi ishtiroki o'rganildi va erkin kurashchi qizlari jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari to'g'risida ilmiy tadqiqot olib borildi.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlari, mashg'ulot jarayoni, musobaqa bellashuvlari.

В ходе исследования изучалось участие борцов вольного стиля нашей страны в престижных соревнованиях и проводились исследования путей развития физических качеств борцов вольного стиля.

Ключевые слова: физические характеристики, тренировочный процесс, соревнование.

The study investigated the participation of our country's free-style wrestlers in prestigious competitions and conducted research on ways to develop the physical qualities of freestyle wrestlers.

Keywords: physical attributes, training process, competition.

Ishning dolzarbligi: Bizni milliy kurashimiz jahonning ko'pgina davlatlarida keng rivojlanib bormoqda, shu qatorda Osiyo sport o'yinlari tarkibiga kiritilishi xam



jahon bizni milliy kurashimizni tan olayotganini bildirib turibdi. Lekin jahon arenalarida boshqa davlatlarni sportchilari bilan teng raqobatlasha olishimiz va xar doim g'alaba qozonishimiz uchun bizda yangi mashg'ulot uslublari yetarli emasligi sezilib turibdi. Ayniqsa kurashchi qizlarimizni musobaqalarda texnik usullarni bajarish vaqtida ulardagi ayrim jismoniy sifatlarning yetarlicha rivojlanmaganligi yaqqol ko'rinib turibdi.

Xozirgi vaqtda jaxon arenalarida o'zbek kurashchi qizlari mamlakatimizning bayrog'ini yanada yuqoriga ko'tarishlari uchun yangi mashg'ulot uslublarni ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda, vaxolanki O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmonida "bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarni ishlab chiqish, **jinsi va yoshiga qarab** bolalarda sport ko'nikmalarini shakillantirish" lozimligi alohida ta'kidlanadi,(1) xamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ 3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorida xam takidlanib o'tildi.(2)

Tadqiqot maqsadi:

Kurashchi qizlarimizni kelgusi musobaqalarda g'alaba qozonishlari uchun ularni jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarini ishlab chiqish.

Tadqiqotni ob'ekti: Kurashchi qizlarning mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqotni predmeti: 14-16 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy sifatlari.

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muxim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quydagilardan iborat:

- Sportchilar sog'lig'i darajasi va ularni organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish.
- Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikga bo'linadi.(3)

Jismoniy tayyorgarlikni hamma ko'rsatilgan turlari bir biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlarida yetarli baxo bermaslik oxir oqibat sport mahoratlarini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muximdur.(4)

Tajriba natijalari va uning muxokamasi: Dastlabki tadqiqotlarning natijalariga ko'ra, kurashchi qizlarning o'quv mashg'ulotlari jarayonida, ayniqsa, tayyorgarlikning boshlang'ich davrida, asosan, jismoniy sifatlarni rivojlantirish



muham vazifalardan bi ekanligi aniqlandi. Tajriba kurashchi qizlarning mashg'ulot jarayonida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun ajratilgan soatlar hajmi doirasida 40% gacha oshirishga qaratilgan.

Oldinga qo'yilgan taxminlarning to'g'riligini tajribalar asosida tekshirish uchun 14 dan 16 yoshgacha bo'lgan kurashchi qizlardan iborat tadqiqot guruxi (15 kishi) va nazorat guruxi (15 kishi) orasidagi qiyosiy tahlil amalga oshrildi. Tajriba boshida tadqiqot va nazorat guruhlari kurashchi qizlarning tayyorgarligining tekshirilayotgan ko'rsatkichlarida ko'pchilik o'lchamlar bo'yicha statistik jihatdan ishonchli tafovutlar yo'q edi.

Tadqiqot boshida kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida jismoniy sifatlarni va jamlanmasidan tarkib topgan test sinovlarini ishlab chiqdik. Unga ko'ra bu vazifalar kurashchi qizlarni salomatligiga salbi ta'sir ko'rsatmasligi va ular uchun uncha qiyin bo'lmagan mashqlardan foydalanib tuzib chiqildi.

Test sinovlari:

- 1- qisqa masofaga yugurish (30 metr)
- 2- ko'prikl xolatida yurish (10 metr vaqtga)
- 3- joyidan uzunlikka sakrash (metr)
- 4- 3 metr uzunlikdagi arqonga tirmashib chiqish (vaqtga)
- 5- 5 marotaba bir oyoq oldidan chalib yiqitish (vaqtga)
- 6- 5 marotaba oyoq orqasidan chalib yiqitish (vaqtga)
- 7- 5 marotaba o'tirib yelkadan oshirib tashlash (vaqtga)
- 8- 5 marotaba ikki oyoq oldidan chalib yiqitish (vaqtga) (1-jadval)

1-jadval Nazorat va tadqiqot guruxlaridagi kurashchi qizlarni jismoniy sifati va texnik tayyorgarlik darajalarini tekshirish uchun tadqiqot boshidagi test sinovlari natijalari.

№	Test usullari	Tadqiqot boshida				Tadqiqot oxirida			
		qisqa masofaga yugurish (30 metr)	koʻprik xolatida yurish (10 metr)	joyidan uzunlikka sakrash (metr)	3 metr uzunlikdagi arqonga tirmashib chiqish (vaqtga)	5 marotaba bir oyoq oldidan chalib yiqitish (vaqtga)	5 marotaba oyoq orqasidan chalib yiqitish (vaqtga)	5 marotaba oʻtirib yelkadan oshirib tashlash (vaqtga)	5 marotaba ikki oyoq oldidan chalib yiqitish (vaqtga)
Nazorat guruxi									
1	X _i	21,5	67,2	6,49	42,5	25,85	25,46	28,31	26,16
2	$\overline{X}$	4,3	13,4	1,298	8,5	5,17	5,092	5,6	5,2
3	σ	8,6	26,89	2,596	2,9154	10,34	10,1	11,3	7,9
Tadqiqot guruxi									
6	X _i	21,9	67,2	6,38	42,76	26,9	26,54	28,39	27,24
1	$\overline{X}$	4,3	13,4	1,2	8,5	5,38	5,3	5,67	5,44
8	σ	8,55	3,667	1,137	2,925	10,7	10,6	11,3	10,8



Tadqiqot boshida test sinovlaridan o'tgan 1-gurux kurashchi qizlar o'z mashg'ulotlariga qaytishdi, 2-gurux kurashchi qizlari esa biz ishlab chiqqan programma bo'yicha mashg'ulotlarni boshlashdi. Tadqiqotni 1-xaftasidan 2-gurux kurashchi qizlarini mashg'ulotlarida ko'proq rivojlanmagan sifatlarini o'rganib chiqildi. 2-xaftadan ularda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulotlarni tayyorlov qismiga o'zgartirishlar kiritdik. – **unga ko'ra xar mashg'ulotni biz ishlab chiqqan yani ularni rivojlanmagan sifatlarini inobatga olibtayyorlov dasturini ishlab chiqdik. Xaftalik mashg'ulotlarda 5 ta sifatdan tarkib topgan lekin bir biridan farq qiluvchi mashqlardan foydalangan xolda ularni shug'ullantirib bordik.(2-jadval)**

Tadqiqot guruxining mashg'ulotlarida biz jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun xar mashg'ulotda jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlardan tarkib topgan mashg'ulot turlarini ishlab chiqdik. (2-jadval)

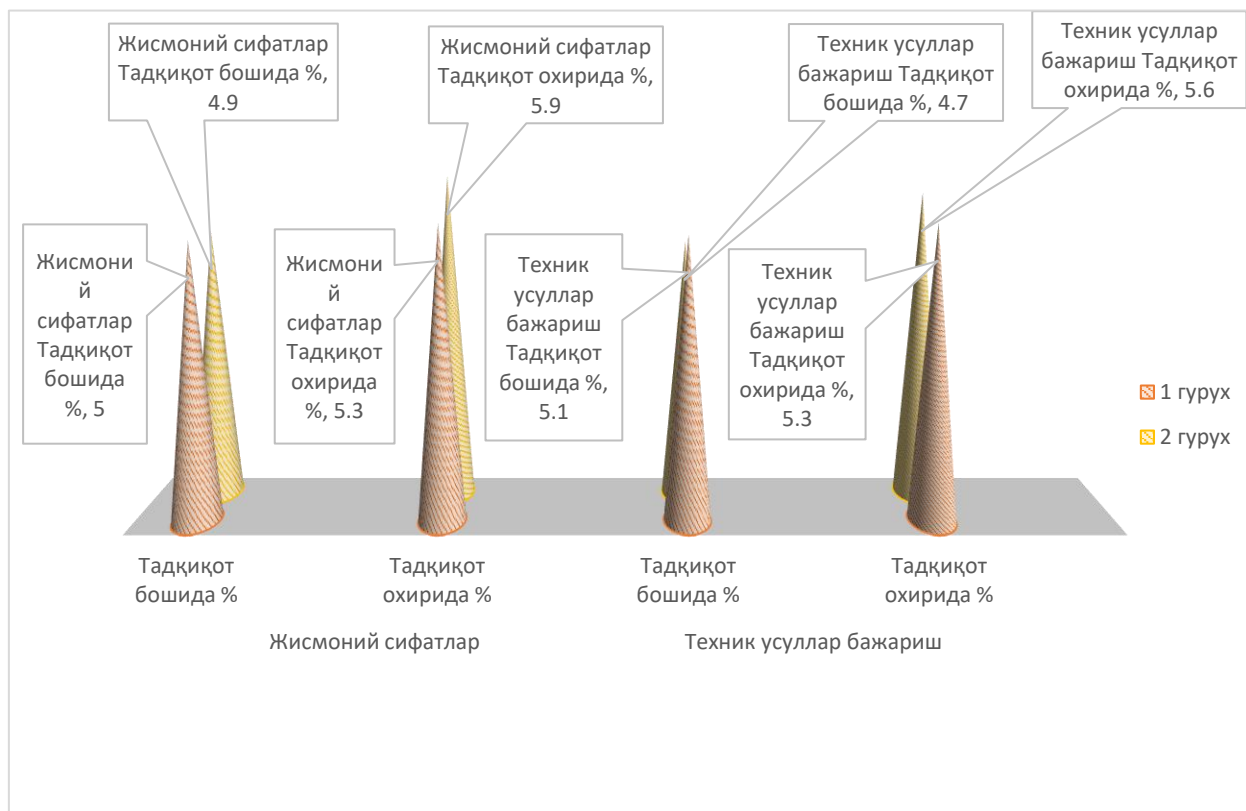
2-jadval Tadqiqot guruxidagi kurashchi qizlarni mashg'ulot jarayonida beriladigan jismoniy sifatlarini tartibi

No	Xafta kunlari	dushanba	seshanba	chorshanba	payshanba	juma
1	Kuch	+		+		+
2	Tezlik	+		+		+
3	egiluvchanlik	+	+	+	+	+
4	chidamkorlik		+		+	
5	chaqqonlik		+		+	
Tadqiqot guruxini jismoniy sifatlarini oshirish uchun berilgan mashqlar						
kuch	Qo'llarga tayangan xolda, qo'llarni bukib yozish, 3 metrli arqonga tirmashib chiqish, vazni 10 kg bo'lgan shtangani ko'tarish, o'tirgan xolatda yurish, sakrash.					
tezlik	Qisqa masofaga yugurish 30m, 60m, 100m., estafeta, to'siqlar osha yugurish, moksimon yugurish, sherigini ko'tarib yugurish, sherigini tortib yugurish, sherigini itarib yugurish, oldinga balandlikga sakrab umbaloq oshish, oldinga uzunlikga umbaloq oshish, orqamachasi umbaloq oshish, orqamachasi umbaloq oshish (oyoqlarni- ko'tarib, keyn ochib, juvflab), jayida umbaloq oshish, o'ng tomonga yiqilish (uzoq masofaga bajarish, o'rta masofaga bajarish, qisqa masofaga bajarish), chap tomonga yiqilish (uzoq masofaga bajarish, o'rta masofaga bajarish, qisqa masofaga bajarish).					
egiluvchanlik	Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga o'tish, oldi tayanch xolatidan ko'prik xolatiga (yurib va oshib) o'tish, oldi tayanch xolatida, ko'prik xolati (shu xolatda qorinni yuqoriga ko'tarib turish vaqtga), ko'prik xolatida yurish, ko'prik xolatida yugurish, oyoq paylarini cho'zish.					
chidamkorlik	Uzoq masofaga yugurish, kross, marafon.					
chaqqonlik	Yengil elementlardan tarkib topgan mashqlar, korordinatsion murakkab mashqlar.					

+. shu kuni shu sifatni rivojlantirish faqat kechki mashg'ulotlar uchun mashqlar berilishini izohlaydi.



+.. shu kuni shu sifatni rivojlantirish ergalabki va kechki mashg'ulotlar uchun mashqlar berilishini izohlaydi.



1-rasm nazorat va tadqiqot guruh kurashchilar jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarlik darajalarining o'zgarishi ko'rsatilgan.

Xulosa.

1. Kurashchi qizlarni texnik xarakatlarini rivojlantirish ko'p manoda murabbiyga bog'liqdir, murabbiy sportchini texnik usullarni bajarishdagi kamchiliklarini ko'ra bilishi va shu kamchiliklarni xar mashg'ulotda bartaraf etib borishi kerak.
2. Murabbiy sportchini nafaqat jaroxatlanishdan balki kuchli yuklamalarni to'g'ri taqsimlashga o'rgatadi – bu o'z navbatida kelgusida musobaqa, bellashuv taktikalarini tuzishda katta axamiyat kasb yetishini bilishi lozim sportchi. Shu sababdan xar bir vaqt murabbiy ko'rsatmasiga amal qilishlarini tafsia qilamiz.
3. Murabbiy tayyorlov davrida kurashchilarning faqatgina o'zlarida tug'ma bo'lgan jismoniy sifatlariga suyanib, shu sifatlarni rivojlantirib borish bilan kifoyalanmasdan boshqa rivojlanmagan sifatlariniga xam e'tiborlarini qaratishlari lozim.
4. Kurashchilarni jismoniy sifatlari yaxshi shakillangan bo'lsa ular xilma-xil usullarni o'rganib va ularni bellashuvlarda qo'llashda qiyinchilik sezishmaydi.
5. 1-guruh kurashchi qizlarning bellashuvga tez tayyorlash maqsadida ularga berilgan texnik usullarni juda sekin va qiyinchilik bilan o'zlashtirib borishdi.



Musobaqa vaqtida ular o'rgangan usullaridan foydalana olishmadi. 2-gurux kurashchi qizlar esa ularga nisbatan kamroq texnik usullarni o'rgangan bo'lsalarda, shu usullar musobaqada ularga g'alaba olib keldi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни 2015 йил 5.09. Ташкент.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3 июндаги ПҚ 3031-сонли
3. Tastanov N.A. “Kurash turlari nazariyasi va uslubi” Toshkent “IQTISOD-MOLIYA”, 2015yil.
4. Атоев А.Қ. Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти. – Тошкент ЎзДЖТИ нашриёт – матбуот бўлими 2005.
5. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubi” Darslik. T. 2017.
6. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
7. Tashnazarov D. Y. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild) //O'quv qo'llanma. Toshkent. – 2019. – T. 210.
8. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 163-169.
9. Ташназаров Д. Ю. Курашчиларни техник тайёргар-ликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни //ХАБАРИШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
- 10.Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
- 11.Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 157-162.
- 12.Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О причинах неудачного выступления сборной команды узбекистана по греко-римской борьбе на олимпийских играх токио-2020. Journal of new centry innovations. Volume – 1_ march 2022. 405.
- 13.Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных



- исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.
14. Yuldashevich T. D. et al. Optimization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.
15. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 60-63.
16. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.
17. Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.
18. Arolovich S. R. Kurashchilarni mashg 'ulot jarayonida texnik-taktik mahoratni oshirish //intellectual education technological solutions and innovative digital tools. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 684-688.
19. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
20. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.

