

**O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDA SHUG'ULLANUVCHI 14-15 YOSHLI
KURASHCHILARNING HARAKAT TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI**

Xomudjonova Feruza Komijon qizi.

*Shahrisabz davlat pedagogika
instituti dotsenti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada 14-15 yoshli kurashchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalari

Yosh kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, harakat malakasining qay darajada shakllanib ulgurgani hamda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlarini aniqlash yuzasida olib borilgan tadqiqot amaliyotimiz yakunida quyidagicha xulosaga kelishimiz mumkin:

- Sport amaliyotida ilg'or tajribalarni o'rganish natijasida kurash mutaxassislari tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish yo'nalishidagi kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlardan foydalanish masalasi ko'rib chiqilib, mashg'ulotlarning birinchi variantida vazifalarning bir tomonlama hal qilinishi va ikkinchi variantida hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi;

Kalit so'zlar: kurash rivojlantirish, ilmiy nazariyalar, kurashchi qizlar jismoniy sifatlari dinamikasini tadqiqot tayyorgarlik yuklama mashg'ulotlari bo'yicha o'sishi.

Аннотация. В данной статье рассматривается уровень специальной физической подготовки борцов-девушек в возрасте 14–15 лет. В результате проведённых практических исследований по выявлению показателей физической подготовки юных спортсменок, степени сформированности двигательных навыков и уровня физического развития, были сделаны следующие выводы:

- Изучение передового опыта в спортивной практике позволило специалистам по борьбе рассмотреть использование комплексных тренировок при планировании занятий. Было установлено, что в первом варианте тренировок задачи решаются односторонне, в то время как во втором варианте спектр решаемых задач постепенно расширяется.

Ключевые слова: развитие борьбы, научные теории, динамика физических качеств борцов-девушек, исследование, подготовка, тренировочные нагрузки, прогресс.

Abstract. This article examines the level of specialized physical training among 14–15-year-old female wrestlers. Based on practical research conducted to assess the physical fitness indicators, the degree of development of motor skills, and the level of physical development of young female athletes, the following conclusions were drawn:

- *The study of advanced practices in sports training allowed wrestling specialists to consider the use of complex training sessions in planning. It was revealed that, in the first training model, the objectives are addressed in a one-sided manner, whereas in the second model, the range of tasks expands progressively.*

Keywords: *wrestling development, scientific theories, dynamics of physical qualities of female wrestlers, research, preparation, training loads, progress.*

Dunyoda barcha sport turli yo'nalishdagi sportni rivojlantirish uchun ko'plab yangi texnologiyalar va innovatsiya lar mavjud bo'lgan davrda sportchilarni tayyorlash tizimi yil sayin takomillashib bormoqda. Biroq muvaffaqiyatga erishish jarayonlarida raqobat o'ziga xos imkoniyatlarni yaratmoqda, mashg'ulotlarni samarali tashkillashtirish, zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchilarni maxsus sport moslamalar orqali nazorat qilish va boshqarishga oid muammolarini o'rganish bo'yicha ko'pgina ishlar qilinmoqda. Biroq mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatdiki, milliy kurashi amaliyotida talab darajasida yo'lga qo'yilmagan, shuning uchun boshqa sport turlarida olib borilgan tadqiqot natijalariga tayangan holda ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan holda ba'zi yangi usullarni kiritilmoqda.

Jahondagi sport amaliyotining yetakchi ilmiy tadqiqotchilari tomonidan yakkakurashchilarni mashg'ulot va musobaqalari jarayonida shakllangan jismoniy hamda psixologik, funksional tayyorgarlik darajasini yaxshilash, texnik–taktik mahoratni oshirish, turli xil malakaga ega bo'lgan kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan uzviy bog'liq bo'lgan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Harakat tayyorgarligini rivojlantirishning yangi vosita, metodlarida sensitiv davrlarda beriladigan yuklama hajmi va shiddatini tartibga solishga qaratilmoqda. Tabiiyki, kurashda qo'llar doimo band bo'lishi texnik – taktik harakatlarni goh o'ngga, goh chapga ijro etilishi kurashchilarda harakat tayyorgarligini takomillashtirish va maqsadli rivojlantirish yyetarlicha ochib berilmagan. Aynan ana shu mavzuga doir masalalar deyarli o'rganilmagani kuza tilmoqda.

“Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarorida, ko'plap vazifasi belgilab berilgan. Ammo dunyo miqyosida har bir xalq va elatning asrlar davomida paydo bo'lib rivojlangan o'ziga xos kurash turlari mavjud, shu qatorda O'zbekistonda ham “Buxorocha” va “Farg'onacha” usulda o'tkazilib kelingan milliy kurash turlari keng ommalashgan. Jumladan, kurash jahonning barcha qit'alarida rivojlanib ommaviylashayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda mazkur kurash turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamli ilmiy izlanishlar amalga oshirilmoqda

Shu jumladan qadriyatlari bir bo'lib qolgan Milliy kurash bilan qizlarning ruhiy-ma'naviy dunyosini boyitish, ularga vatanparvarlik qadiryatimiz an'analarga sadoqatini namoyon etishda Milliy kurashning qadriyatlari bilan qizlarning ruhiy -ma'naviy dunyosini boyitish, ularga vatanparvarlik, jasorat vatanga sadoqat tugularni keng targ'ib qilish va

rivojlantirish yo'lida yangi bosqichga tayyorgarligini har bir bosqichda muntazam oshirib borish, kurashchi qizlar aks etib kelmoqda kurashini malakali sportchilarni qizlarni tayyorlash uchun ilg'or texnologiyalar va mashg'ulot usullarini joriy etish jarayonlari kuzatilmoqda.

METODLAR. Tadqiqot jarayonida Dissertatsiyaning kirish qismida tadqiqot mavzusining dolzarbligi va amaliy zarurati asoslab berilgan bo'lib, u sport sohasini rivojlantirish, xususan, o'smir yoshdagi kurashchilarni ilmiy asosda tayyorlash orqali ularning jismoniy va funksional salohiyatini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir. Tadqiqot mavzusi O'zbekiston Respublikasi fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga, jumladan, sog'lom avlod tarbiyasi, sport turlarining ilmiy-uslubiy asosda takomillashtirilishi bilan uzviy bog'liqdir. Muammoning o'rganilganlik darajasi ilgari o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar tahlili orqali yoritilgan bo'lib, mavzuning yangicha yondashuvlar asosida chuqur o'rganilishini taqozo etishi asoslab berilgan. Tadqiqot O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy-tadqiqot rejasiga muvofiq amalga oshirilgan bo'lib, unda kurashchilarning harakat tayyorgarligini baholash va uni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlarning maqsadi va vazifalari, ilmiy yangiligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati yuzasidan ma'lumotlar berilgan.

Ko'pchilik tadqiqotlar mikrosikllar doirasidagi yuklama hajmi va intensivligini oshirib borish orqali sportchilarning natijadorligini oshirishga qaratilgan bo'lib, ayniqsa kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarda bu masala dolzarb hisoblanadi. Malakali sportchilarning tayyorgarligida, xususan, kun davomida o'tkaziladigan bir nechta mashg'ulotlar orqali bajariladigan ishlarning mazmuni va ketma-ketligi sportchining organizmiga ko'rsatiladigan yuklama va ta'sirni belgilaydi.

Shu bilan birga, nazariy manbalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, agar mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalar, ularning almashinuvi, davomiyligi va tartibi bir xil metodik toifaga mansub bo'lmasa, bu holatda sportchilarda rejalashtirilgan natijalarga erishish qiyinlashadi. Ya'ni, mikrosikllarning strukturaviy yaxlitligi, yuklamalarning bosqichma-bosqich ortib borishi, tiklanish davrlarining to'g'ri tashkil etilishi hamda mashg'ulot vositalarining izchilligi o'zaro uyg'unlashgan holda amalga oshirilmasa, sportchining funksional holati, texnik-taktik tayyorgarligi va psixologik barqarorligi zarar ko'rishi mumkin.

NATIJALAR. Tadqiqot natijalari ishda So'ngi yillarda turli yo'nalishdagi yuklamalardan foydalanib, sport mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish muammolarini o'rganish bo'yicha ko'pgina ishlar qilingan.

Biroq mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatdiki, kurash bo'yicha sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlar jarayonida maxsus tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan holda olish bugungi kunda sport kurashi amaliyotida talab darajasida yo'lga qo'yilmagan. Shuning uchun boshqa sport

turlarida olib borilgan tadqiqot natijalariga tayangan holda ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan ba'zi yangi usullarni kiritish lozim.

Past yuklamali mashg'ulotlar organizmning turli funksional tizimlari faolligini oshiradi. Bu vaqtda charchash jarayoni sodir bo'lmaydi. Chunonchi, son ko'rsatkichlarida past yuklamali mashqlar katta yuklamali mashqlar hajmining 20%idan 30%igacha tashkil qiladi.

Mikrosikllarni noto'g'ri rejalashtirish asosida bir necha barobar katta yuklamali mashqlarning o'zaro ta'siri organizmga haddan tashqari salbiy ta'sir qiladi. Ko'pgina mutaxassislar, jumladan S.F. Matveevning [91; 28-46-b.] ma'lumotlariga ko'ra, bunday yuklamalarning berilishi organizm qon aylanishi tizimi ish faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Ko'pchilik tadqiqodlar bir xil toifaga tegishli bo'lgan mikrosikllar mashg'ulotlari tuzilishini aniqlashga qaratilgan bo'lib, kurash bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlashda doimiy ravishda yuklamalar kattaligini oshirib borish bilan bog'liq bo'lgan bir kunda o'tkaziladigan bir necha mashg'ulotlarda bajariladigan ishlar xususida so'z boradi. Agar bu mikrosikllarning, mashg'ulot vositalari va ularni almashtirib o'tkazish tartibiga ko'ra bir xil toifaga mansub emasligi taxliliy taqqoslansa, bu holda ko'zda tutilgan natijalarni ko'rish mumkin bo'lmazligi aniq.

A.N.Lens va A.A.Novikovning [109; 44-b.] va boshqalarni ilmiy tadqiqotlarida mashg'ulotlarida ko'proq turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashlab o'tib imkoniyatlariga alohida urg'u beriladi.

Bu esa yana bir marta bu ishlarda ushbu muammoning yetarli darajada ilmiy asoslanmaganligini tasdiqlaydi. Ayni damda shuni ham e'tirof etish lozimki, ushbu muammo boshqa sport turlarida muvoffaqiyatli ravishda o'z yechimini topgan.

MUHOKAMA. Har bir konstitutsiyaning harakat doirasida o'ziga xos "kuchli" tomonlari bo'lib, ular muayyan turdagi harakat faoliyatining muvaffaqiyati garovi hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida "zaif" tomonlar pedagogik ta'sir natijasida bilinmay ketishi mumkin. Mutaxassislarning fikricha, pedagogik ta'sir etishning ikki yo'nalishi bor: tipologik tomondan "kuchli" xususiyatlarni (harakatga keltiruvchi sifatlar) jadal rivojlantirish yoki qoloq bo'lgan "zaif" xususiyatlarni yuqori darajaga ko'tarish [85; 22-26-b. 86; 2-5-b. 87; 59-b. 89; 192-b. 34; 688-b. 37; 260-b.]. Ikkinchi yo'l an'anaviyga birmuncha yaqin, chunki ko'p hollarda o'rtamiyona me'yorlarga asosan ish ko'ruvchilar aynan shu yo'lni tanlaydilar. Birinchi yo'l sport mashg'ulotlariga xos bo'lsa-da, ta'lim tizimida kam qo'llaniladi. Tajribalardan ma'lum bo'lishicha, bir xil pedagogik ta'sirlar konstitusional tur vakillarining harakatlanish funksiyalarini rivojlantirishda haqiqatan turlicha aks etadi, ya'ni harakatlantiruvchi "o'ziga xos tur"ga ega bo'lishi kerak [74; 113-116-b. 22; 2-b.].

Bunday yondashish mashg'ulotning maqsadigagina emas, shug'ullanuvchilarning tipologik xususiyatlariga ham bog'liq holda, uslubga rioya qilishni taqozo etadi. Masalan, harakat ko'nikmasini hosil qilishda asosiy mo'ljal sifatida yaxshi rivojlangan muskulli tur vakillarining vazifalarni bajarish uslubidan an'anaviy tarzda foydalaniladi. Holbuki, bu uslub boshqa shug'ullanuvchilar uchun eng yaxshi bo'lmazligi mumkin. Har xil

konstitusional turlar uchun o'z uslublari variantlari bo'lishi lozim. Ko'pgina mualliflar harakat vazifalarini bajarishda individual baholash uslubi zarur, degan yagona fikrga keldilar.

Somatik (jismoniy) turlarning bir qator o'lchovlar, tavsifiy belgilar va indekslarga asoslangan tashxislash uslublari mavjud. Masalan, ingliz konstitusiologlar maktabi vakillari ko'pincha Parnella uslubidan foydalanishadi.

Krechmer sxemasi antropologik kuzatishlarga asoslanib tuzilgan (gavda bichimini ko'zdan kechirish orqali tasvirlash). Unda 3 turdagi gavda bichimi ajratib ko'rsatilgan: miqti (niknik), yengil gavdali (lentosam), yirik gavdali (atlet).

Sheldon sxemasi ham gavda tuzilishini konstitusiyaning uch asosiy komponentiga qarab baholaydi. Bu sxemada gavda bichimining quyidagi turlari ko'rsatilgan: endomorf-yumaloq shaklli gavda; medomorf-to'rtburchak ko'rinishdagi gavda; ektomorf-novcha va nimjon gavda.

Tabiiyki, shunday konstitutsional turlar sof holda juda kam uchraydi va har bir shaxsda (individda) uchala turdagi konstitusiya belgilari u yoki bu darajada qo'shib ketadi.

Xit va Karter Sheldon uslubini o'zgartirilgan ko'rinishda taklif qildilar. Somatik turni baholash antroposkopik belgilar bilan vazn-bo'y indeksi TUning birga uyg'unligiga asoslangan (bu yerda, TU-tana uzunligi, V-tana vazni). Somatik va vazn - bo'y indeksi komponentlarini baholash ballari o'rtasida chiziqli bog'lanish saqlanib qoladi, shuning uchun indeksni 0.20 ga ko'paytirish yoki kichraytirish natijasida somatikning bir yoki bir necha komponentlari bahosi 1 ballga o'zgaradi

XULOSA. Tadqiqot natijalari Yosh kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, harakat malakasining qay darajada shakllanib ulgurgani hamda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlarini aniqlash yuzasida olib borilgan tadqiqot amaliyotimiz yakunida quyidagicha xulosaga kelishimiz mumkin:

- sport amaliyotida ilg'or tajribalarni o'rganish natijasida kurash mutaxassislari tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish yo'nalishidagi kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlardan foydalanish masalasi ko'rib chiqilib, mashg'ulotlarning birinchi variantida vazifalarning bir tomonlama hal qilinishi va ikkinchi variantida hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi;

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1 Usmonxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O., Abdumalikova E.N.
2. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. - T.: Zamon-Poligraf, 2014.-189 b.
- 3 Madaminov B.Sh. 5-6 sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida tabaqali-individual yondashish. Diisertasiya. Toshkent. 2005. -166 b.
- 4 Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. "Zar qalam" nashriyoti. 2004.- 334 b.