

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

Xomudjonova Feruza Komijon qizi

*Shahrisabz davlat pedagogika
institutida dotsenti*

Annotatsiya. *Ushbu maqolada O'tkazilgan tajribalar davomida adabiyotlarni ilmiy-uslubiy tahlil qilish hamda pedagogik kuzatuvlar natijalariga ko'ra bugungi kunda kurash sport turi bilan shug'ilanib kelayotgan yosh sportchilarning jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Ushbu olingan amaliy nazorat me'yorlarida yosh kurashchi qizlarning ko'rsatkichlari yaxshilandi. Mamlakatimizdagi shart-sharoitlarni hisobga olgan holda engil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vositalaridan foydalangan holda dars jarayonlarining metodologiyasini ishlab chiqish va shakillantirish o'z dolzarbligini belgilaydi. Ushbu natijalar 14-15 yoshli kurashchi qizlarining salomatligini mustaxkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *kurash rivojlantirish, ilmiy nazariyalar kurashchi qizlar jismoniy sifatlari dinamikasini Tadqiqot tayyorgarlik yuklama mashg'ulotlarni bo'yicha*

Аннотация. *В данной статье на основе научно-методического анализа литературных источников и педагогических наблюдений в ходе проведённых экспериментов были выявлены показатели физических качеств юных спортсменок, занимающихся борьбой. Полученные нормативные данные показали улучшение показателей у девушек-борцов. С учётом условий в нашей стране определена актуальность разработки и внедрения методологии занятий с использованием средств лёгкой атлетики. Полученные результаты способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию и повышению уровня физической подготовки девушек-борцов в возрасте 14–15 лет.*

Ключевые слова: *борьба, развитие борьбы, научно-теоретические подходы, юные спортсменки, динамика физических качеств, уровень подготовки, нагрузочные тренировки, спортивная методика.*

Abstract. *This article presents findings based on scientific and methodological analysis of literature and pedagogical observations conducted during experiments to assess the physical qualities of young female athletes engaged in wrestling. The collected practical control norms demonstrated improved performance indicators among female wrestlers. Taking into account the conditions in our country, the relevance of developing and implementing a methodology for training sessions using tools from athletics is emphasized.*

The obtained results contribute to improving the health, overall physical development, and physical fitness levels of 14–15-year-old female wrestlers.

Keywords: *wrestling, wrestling development, scientific-theoretical approaches, young female wrestlers, dynamics of physical qualities, training level, load-based exercises, sports methodology.*

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 yyyetarligha ochib berilmagan. Aynan ana shu mavzuga doir masalalar deyarli o'rganilmagani kuzatilmoqda.

“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 “Buxorocho” 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 qadriyatimiz 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.

Tadqiqotlarning Mashg'ulot vositalarini jadallik zonalari bo'yicha taqsimlanishi va ularni yosh kurashchi qizlar guruhlaridagi nisbatlari taxminan o'xshash bo'lgan, yuklamalarning kattaliklari va tayyorgarlikning ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farqlar kuzatilmagan. Shakllantiruvchi tajriba ma'lumotlarini ko'proq darajada informativligini ta'minlash uchun o'smirlarning jismoniy rivojlanishini uchta ko'rsatkichlari kiritildi (tana uzunligi, tana massasi, ko'krak qafasi aylanasi) va natijalari bo'yicha yosh sportchi qizlarning mos ravishdagi harakat imkoniyatlari baholangan ayrim nazorat mashqlari o'zgartirildi: yugurish 30 m (tezkorlik), polda yotgan holatda qo'llarni tayanchda bukish va rostlash (kuch chidamliligi), gimnastik o'rindiqda tik turgan holatda oldinga egilish kattaligi, qo'llarining uchini o'lchov chizg'ichiga tekkizish (egiluvchanlik, umurtqa pog'onasi va bo'g'imlarning harakatchanligi), mokisimon yugurish 3x10 m vaqti (epchillik, harakatlar koordinasiyasi). Shu bilan birga, psixomotor imkoniyatlarning ikkita ko'rsatkichlari kiritildi – RDO, 15 sek. davomidagi harakatlarning maksimal soni («tepping»-testning engillash–tirilgan varianti). Asosiy pedagogik tajribalar keyingii ikkita yillik sikllarning ikkita tayyorgarlik bosqichlarida davom ettirildi.

Tajribalarning maqsadi – yuklamalarni sportda ixtisoslashuv bosqichidagi tayyorgarlik mikrosikllarida tuzish uslubiyatini ishlab chiqish va asoslashdan iborat bo'ldi. Tajribaning asosiy vazifalaridan biri – mazkur uslubiyatni tayyorgarlik bosqichida qo'llash asosida yosh sportchilarning jismoniy (aerobli) ishchanlik qobiliyatlarini optimal, mumkin bo'lgan yuqori darajaga ko'tarishdan iborat bo'ldi. Bunday ko'rsatmani muvaffaqiyatli amalga oshirish, kurashchilarni musobaqaoldi va musobaqa bosqichlarida e'tiborni tayyorgarlikning spesifik, ustivor tarzda texnik-taktik komponentlarida ko'proq mujassamlashtirish imkonini beradi, deb tahmin qilindi.

NATIJALAR. Tadqiqot natijalari ishda Yugurish 30 m. Maqsad – tezkorlik sifatini baholash. Har bir sportchi qizga standart “startga–diqqat–marsh” buyrug'i ostida yuqori startdan masofani ikki marta yugurib o'tish taklif qilindi. Natijalar sekundomer yordamida qayd qilindi, 0,1 sekund aniqlikda o'lchangan eng yaxshi vaqt hisobga olindi.

Polda yotgan holatda qo'llarni tayanchda bukish va rostlash. Maqsad – kuch chidamliligini aniqlash, bukish va rostlash miqdori bilan baholandi. Sinovdan o'tuvchi erkin sur'atda polda maksimal mumkin bo'lgan miqdorda qo'llarni bukish va rostlash mashqini bajardi, bunda, qo'llar to'liq rostlandi va orqa to'g'ri ushlandi.

Egiluvchanlikni aniqlash testi. Maqsad – tana bo'g'inlaridagi egiluvchanlikni aniqlash. Sportchi oyoq uchlari bilan gimnastik o'rindiqning chekkasida, oyoqlari juftlashtirilgan, tizzalarida to'liq to'g'rilangan holatda turadi. Sportchi oldinga egilishda imkoni boricha rostlangan qo'llarini pastga tushiradi va qayd qilingan santimaetrli shkalasi bo'lgan chizg'ichga qo'llarining uchini tekkizadi. Chizg'ichning “0” belgisidan (tayanchning yuzasi darajasida) qo'llarining uchi tekkan nuqtagacha bo'lgan masofa santimetrlarda qayd qilindi.

“Mokisimon yugurish” testi. Maqsad – tezkorlikni, harakatlar koordinasijasini va epchillikni majmuaviy baholash. Sinovdan o‘tuvchi 10 m masofani start chizig‘idan to birinchi “punkt”ga (medisinbolga) qadar imkoni boricha tez bosib o‘tishi, so‘ngra xuddi shunday 10 m.ni ikkinchi “punkt”ga (medisinbolga) qadar tez bosib o‘tishi, keyin esa – xuddi shunday 10 m.ni bosib o‘tib start chizig‘iga (finishga) qaytib kelishi kerak edi. Shu tarzda, sportchi 30 metrlik masofani “mokisimon yugurish” rejimida uchburchak konturi bo‘yicha (tomonlari 10 m.dan bo‘lgan), harakatlanish traektoriyasini o‘zgartirish bilan bosib o‘tadi. O‘lchash qo‘l sekunderi (bo‘laklarining qiymati 0,1 sekund) yordamida amalga oshirildi.

MUHOKAMA. Bog‘liq bo‘lmagan o‘zgaruvchilarni taqsimlanishi xarakterini tekshirish tayyorgarlikning amalda o‘rganilgan barcha ko‘rsatkichlarini normal taqsimlanish tipiga mos kelmasligini aniqladi, bu, Vilkoksonning taqqoslashini parametrik bo‘lmagan mezonlarini va juftliklardagi taqqoslashni mutaxassislarning [36, 58, 135] tavsiyalari asosida qo‘llash kerakligini belgiladi.

Yosh kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi strukturasini tahlil qilish paytida, barcha ko‘rsatkichlarning umumiy qiymatini har bir omilda hamda omilni tanlashning umumiy dispersiyasiga qo‘shgan umumiy ulushini standart baholash qo‘llanildi.

XULOSA. 14-15 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy sifat ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida o‘quv mashg‘ulot jarayonida har bir sport turi xususiyatiga moslashtirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik, musobaqalar uchun tayyorlaydigan maxsus jismoniy harakatlarning asosiy bazaviy negizini tartiblashtirilgan jarayonda olib borilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Kurash sport turi bilan shug‘ullanib kelayotgan yoshlarni turli hil mashg‘ulotlar va musobaqa sharoitlarida mahoratining namoyon bo‘lishi barqarorligini oshirish maqsadida mashg‘ulotlar davomida bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olib, texnik-taktik harakatlarini takomillashuv vositalari va uslublarining tanlab olinishini optimallashtirish zarurligi tadqiqotlar jarayonida o‘z isbotini topdi. Aniqlangan natijalar asosida 14-15 yoshli kurashchi qizlarning umum jismoniy ko‘rsatkichlari qay darajada ekanligi baholandi

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.
- 5 O‘zDJTL, 2013. – 166 b.; Sh.A Mirzakulov. Yosh belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi/
- 6 O‘zDJTL, 2013. – 166 b.; Sh.A Mirzakulov. Yosh belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi/

7 Toshkent. 2015. – B. 83-84; Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik “Sano-standart”

8 Toshkent. 2017. 480 b. Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboev M.M