

YOSH KURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI

Tangriyev Alisher Jumanazarovich

O'zDJTSU, Ko'pkurash sport turlari fakulteti dekani,
padagogika bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent,

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yakkakurash sport turiga ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktabida o'quv mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 14 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat darajalari tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik sifat ko'rsatkichlari qanday shakllanib kelayotgani tatqiq qilingan.

***Kalit so'zlar:** jismoniy yuklamalar, jismoniy sifatlar, chidamkorlik, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.*

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрено, как формируются показатели общей физической подготовленности, уровня физических качеств, быстроты, силы, ловкости, гибкости и качества выносливости у борцов 14 лет, занимающихся в учебно-тренировочных группах детско-юношеской спортивной школы по единоборствам.

***Ключевые слова:** физические нагрузки, физические качества, выносливость, быстрота, ловкость, сила, гибкость, показатели физического развития.*

KIRISH

Respublikamizda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktablari, jumladan olimpiya zaxiralar kolejlari, sport klublar, va sport tayyorgarlik markazlari, maktablarda faoliyat yurituvchi jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilmoqda. Shularni inobatga olgan holda yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yangi fundamental ilmiy-amaliy isbotlangan vositalar yordamida shakillantirish hamda takomilashtirish lozim. Yurtboshimiz yaratib bergan imkoniyatlar va shart sharoitlardan foydalanib ta'lim sifatini oshirish, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan talabni yanada targ'ib etib, yoshlarimizni jismonan baquvvat, aqlan yetuk qilib tarbiyalash eng asosiy maqsadlarimizdan biri desak mubolag'a bo'lmeydi. Kurash sport turi bilan shug'ullanib kelayotgan yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalari va tog'ri talqin etilgan vazifalar yuksak natijlarni

qo'lga kiritishlari uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Berilgan keng imkoniyatlardan foydalanib kurash sport turi bilan mashg'ulotlar olib borayotgan 14 yoshli sportchilarning umumiy jismoniy tayorgarlik ko'rsatkichlari qay darajada shakllanib kelayotganligini aniqlash uchun mazkur tatqiqot amolyoti olib borildi.

NATIJAR VA MUHOKAMA

Hozirgi kunda kurash sport turi bo'yicha ko'plab yuqori malakali murabbiylarning yosh sportchilar bilan olib borayotgan mashg'ulot jarayonlari yuqori natijalarni qayt etib mamlakatimiz sharafigi yanada yuksaklarga ko'tarishgan bo'lsa, ko'plab olimlarimiz ham ushbu sport turi bo'yicha o'z izlanishlari bilan yoshlarning mashg'ulot jarayonlarida sportchilarga berilayotgan jismoniy yuklamalarning tog'ri taqsimlanishi va yosh sportchilarning xato kamchiliklarini aniqlab ularni bartaraf etishga ko'maklashmoqda.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajalarni shakllanib borish ko'rsatkichlari har bir belgilangan nazorat sinovlari orqali aniqlab olindi.

14 yoshli kurashchilarning mashg'ulot davomida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasi qay darajada yaxshi shakllanib kelayotganini aniqlash uchun amaliy nazorat sinovlari olindi. Dastlab tanlab olingan amaliy nazorat sinovi 60m masofaga yugurish orqali bajarilib unda yosh kurashchilarning tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Tayyorlov guruxi kurashchilari tajribadan avval 10.2 ± 1.2 sekund ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba so'ngiga kelib ularning natijalari 9.6 ± 1.5 sekund ga yahshilangani ma'lum bo'ldi. Variatsiya ko'rsatkichi esa yil boshida ($V=11.7\%$) ni tashkil qildi yil oxiriga kelib ($V=15.6\%$) ga teng deb topildi. Tajriba oldi va tajribadan keyingi natijalar o'rtasidagi farqi 0.6 sekundni tashkil qildi. Biroq olingan natijalarni taqoslanganda statistik ishonchli farqlar topilmadi ($p < 0.05$).

1-жадвал.

**Tajriba va nazorat guruhlarida shug'ullanuvchi 14 yoshli
kurashchilarning umumiy
jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (qizlar) (n=56)**

T/p	Nazorat mashqlari	Guruhlar	TO		TK		Farqi	t	P
			$X \pm \alpha$	V%	$X \pm \alpha$	V%			
1.	60 m.masofaga yugurish(sekund)	TG	10.2 ± 1.2	11.7	9.6 ± 1.5	15.6	0.6	2.69	< 0.05
		NG	10.1 ± 1.4	13.18	9.8 ± 1.5	15.30	0.3	0.69	> 0.05
2.	1000 m.masofaga yugurish (minut)	TG	$5.25.0 \pm 0.33$	6.28	$5.00.0 \pm 0.235$	4.6	0.25	2.11	< 0.05
		NG	$5.28.0 \pm 0.45$	8.52	11.0 ± 0.48	9.4	0.14	1.12	> 0.05

3.	Mokki tarzda yugurish 3x10 m (sekund)	TG NG	$\frac{7.5 \pm 1.3}{7.4 \pm 1.12}$	$\frac{17.3}{15.13}$	$\frac{7.0 \pm 0.89}{7.2 \pm 1.9}$	$\frac{12.47}{26.3}$	$\frac{0.5}{0.2}$	$\frac{2.71}{1.71}$	$\frac{<0.05}{>0.05}$
4.	Past turnikda 90° tortilish (marotaba)	TG NG	$\frac{14 \pm 1.2}{13 \pm 1.3}$	$\frac{8.57}{10}$	$\frac{17 \pm 2.21}{15 \pm 2.03}$	$\frac{13}{13.53}$	$\frac{3}{2}$	$\frac{2.92}{1.71}$	$\frac{<0.05}{>0.05}$
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (metr)	TG NG	$\frac{1.62 \pm 0.51}{1.63 \pm 0.45}$	$\frac{31.4}{27.6}$	$\frac{1.75 \pm 0.51}{1.65 \pm 0.63}$	$\frac{29.14}{38.18}$	$\frac{0.13}{0.02}$	$\frac{3.24}{1.12}$	$\frac{<0.00}{5}$ >0.05
6.	Oldinga egilish (sm)	TG NG	$\frac{11 \pm 2.4}{11.1 \pm 25.8}$	$\frac{21.8}{25.22}$	$\frac{17 \pm 2.1}{13 \pm 2.4}$	$\frac{12.35}{18.46}$	$\frac{6}{1.9}$	$\frac{3.24}{1.56}$	$\frac{<0.00}{5}$ >0.05

Nazorat guruxi yosh kurashchilar tamonidan qayt etilgan tajribadan avvalgi va tajriba so'ngidagi ko'rsatkichlar (10.1 ± 1.4 ; 9.8 ± 1.5) o'rtasidagi statistik farqlar 0.3% ga teng deb topildi. Ushbu ko'rsatkichlar nazorat guruxida variatsiya ko'fisi (V=13.8%) dan 15.30 ga yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Tajriba va nazorat guruxining tajribadan oldingi tezkorlik ko'rsatkichlar orasida (10.2 ± 1.2 ; 10.1 ± 1.4 ;) o'rtasidagi statistik farqlar kuzatilmadi ($p > 0.05$). Yil so'ngiga kelib tajriba va nazarat guruxining ko'rsatkichlari (9.6 ± 1.5 ; 9.8 ± 1.5) orasidagi statistik farqlar ishonchli $p > 0.05$ ga tengligi aniqlandi.

1000 m. masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan amaliy nazorat sinovlari tajriba guruxida yil boshida ko'rsatgan natijalari $5.25.0 \pm 0.33$ daqiqa vaqtda yugurib o'tishdi variatsiya ko'fisi (V=6.28%) ni tashkil qildi. Yil oxiriga kelib bu ko'rsatkich $5.00.0 \pm 0.23$ daqiqada bosib o'tishga erishildi. Variatsiya ko'fisi (V=4.6%) ga yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Ular o'rtasidagi statistik farqlar 0.25% ga teng deb topildi. Nazorat guruxlarida o'tkazilgan amaliy sinov mashqi orqali chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Olingan tajribada yosh kurashchi qizlarning yil boshida ko'rsatgan natijalari $5.28.0 \pm 0.33$ daqiqa oralig'ida bosib o'tdi, (V=8.52%) yil ohiriga kelib ushbu ko'rsatkich $5.11.0 \pm 0.48$ daqiqada masofani bosib o'tishdi. Variatsiya ko'fisi (V=9.4%) Statistik farqlar ishonchligi bor ($t=1.12$ $p > 0.05$).

14 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yordamchi vosita sifatida xarakatli o'yinlarni qo'llanilish shiddati va xajmi meyorlarini ishlab chiqib mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish samaradorligi yuqori bo'lishining tatqiqot ishimizning farazida keltirib o'tganmiz.

Bizning nuqtaiy nazarimizda ilgari surilgan ilmiy farazimizning qanchalik xaqiqatga yaqinligi tajriba guruxida shug'ilanuvchi kurashchilarning jismoniy sifatlari nazorat guruhida shug'ilanuvchi tengdoshlari natijalariga nisbatan

solishtirilganda o'sish darajasining foizlarida katta farqlar aniqlanganligi o'z isbotini topmoqda.

14 yoshli kurashchi qizlarning umumiy jismoniy rivojlantirishda xarakatni qo'llanilish shiddati, xajmi va meyorlanib mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilgandan songi olingan natijalar xulosasi ijobiy bo'ldi. Endi bizni ilmiy yangiligimiz bo'lgan harakatli o'yinlarning qo'llanilish shiddati, xajmi meyorlarini ishlab chiqish boshlang'ich tayyorgalik bosqichi mashg'ulot jarayoniga tatbiq etib samaradorligini aniqlashdan iborat edi.

Tajriba guruhi bosqichlari mokkisimon 4x10 metr masofaga yugurish testi bo'yicha qayt etgan ko'rsatgichlari yil boshida 7.5 ± 1.3 (sekund) natija qayt etishgan bo'lsa variatsiya ko'fisiienti 17.3% ga teng bo'lgan, yil oxiriga kelib 7.0 ± 0.89 (sekund) variatsiya ko'fisiienti esa 12.47% ni tashkil qilib yil so'ngiga kelib ijobiy tarafga o'zgarganini korish mumkun. Statistika farqlar ishonchliligi ($p > 0.05$) ga teng deb topildi. Nazorat guruxi yil boshida ko'rsatgan natijalari 7.4 ± 1.12 sekundni qayt etishgan bo'lsa variatsiya ko'fisiienti ($V = 17.3\%$). Yil oxiriga kelib yosh kurashchilarning ko'rsatkichlari malum miqdorda o'sish kuzatildi. (7.2 ± 1.9) variatsiya ko'fisiienti ($V = 26.3\%$) natija bilan yakunlashdi. Nazorat guruxi yil boshida va yil oxiridagi statistik farqlar ishonchliligi ($t = 1.71$ $p > 0.05$) ga teng.

Tezlik jismoniy sifatini tajriba va nazorat guruxlarida shug'ilanuvchi kurashchilarning rivojlanish farqini aniqlash maqsadida yil so'ngida olingan natijalar tahliliga ko'ra nazorat guruxi kurashchilari qayt etgan natijaga ko'ra tajriba guruxida shug'ilanuvchi kurashchilar tomonidan qayt etilgan natijalar yaxshi ekanligi aniqlandi.

Yosh kurashchi qizlarning kuch jismoniy sifatini aniqlash bo'yicha qo'yilgan vazifaga ko'ra past turnikda 90° (maroaba) tortilish mashqi tanlab olindi. Natijalarning o'rtacha qiymati tajriba guruxi kurashchilarda yil boshida 14 ± 1.2 marotaba natija ko'rsatgan bo'lsa variatsiya ko'fisiienti ($V = 8.57\%$) ni tashkil etdi yil oxiriga kelib ushbu ko'rsatkich 17 ± 2.21 marotaba tortilishgan bo'lsa variatsiya ko'fisiienti ($V = 13\%$) ga yahshilandi. Ushbu olingan tajriba guruxi yil boshiga nisbatan yil oxirida ko'rsatgan natijasida 2 marotabaga o'siganligini ko'rishimiz mumkun. Nazorat guruxi kurashchi qizlarning yil boshida ko'rsatgan natijasi 13 ± 1.3 marotaba tortilishgan bo'lsa yil oxirida ushbu ko'rsatkich ijobiy tarafga o'rgardi. ($V = 10\%$ $V = 13.53\%$) Tajriba guruxi kurashchilardan olingan natijalar nazorat guruxi kurashchilari ko'rsatgan natijalari nisbatan yaxshi ekanligi aniqlandi. Statistika farqlar ishonchliligi ($p > 0.05$) ga teng bo'ldi.

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch — bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi.

Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama yakkam olishish uchun muhim ahamiyatga ega (N.A.Tasatanov, 2017 168-b).

Kuch jismoniy sifatini o'zgarishlarini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruxi kurashchilarning orasida farqlar borasida malumotlarni bilish bo'yicha tekshirish o'tkazilganda tajriba guruxi kurashchilarning natijalari $t=2.92$ ga teng ($p>0.05$) (1-jadvalga qarang).

Turgan joyda uzunlikka sakrash tajriba guruxi kurashchilarda yil boshida ko'rsatgan natijalari 1.62 ± 0.51 m masofaga sakrashdi variatsiya ko'fisenti ($V=31.4\%$) ni tashkil qildi. Ushbu ko'rsatkich yil so'ngiga kelib 1.75 ± 0.51 m masofaga sakrab ijobiy natija ko'rsatishdi, variatsiya ko'fisenti ($V=29.14\%$) natija bilan yakunlashdi. Statistik farqlar ishonchliligi $t=3.24$ ga teng ($p<0.005$). Nazorat guruxi yosh kurashchi qizlarning korsatgichlari yil boshida 1.63 ± 0.45 m masofaga sakrashgan bo'lsa yil so'ngiga kelib 1.65 ± 0.63 m masofaga sakrashdi. Ushbu natilarda yil so'ngiga kelib 2 m masofaga o'sganligi aniqlandi. Variatsiya ko'fisenti yil boshida ($V=27.6\%$) tashkil qilgan bo'lsa yil so'ngida ushbu ko'rsatkich ($V=38.18\%$) ga teng bo'ldi.

Tezlik-kuch sifatiga doir adabiyotlar tahlilidan olingan malumotlarga nisbatan amolyotda bo'lyotdan o'zgarishlarning bir biriga solishtirish maqsadida o'tkazilgan tekshirishlarda misol tariqasida oladigan bo'lsak 14 yosh kurashchi qizlarning natijalarini ushbu yoshdagi kurashchilarning tajriba guruxiga qaraganda nazarot guruxi kurashchilarning ko'rsatgan natijalari past ekanligi aniqlandi.

Egiluvchanlik - bu kurashchining katta amplitudada harakatlarini amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyatlarini, Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik — bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik - bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarini katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik — dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir. Statik egiluvchanlik - statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik — turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplituda bilan harakatlarini bajarish qobiliyatidir (N.A.Tasatanov, 2017 178-b).

Egiluvchanlik sifatini aniqlashda tik turgan holda oldinga egilish nazorat testidan foydalanib quydagi natijalarni aniqlashga erishdik. Tajriba guruxi kurashchilarda yil boshida ko'rsatgan natijalari 11 ± 2.4 sm ni tashkil etgan bo'lsa variatsiya kofisenti ($V=21.8\%$) ga teng bo'ldi. Yil oxiriga kelib kurashchi qizlarning ko'rsatgan natijalari 17 ± 2.1 sm ga yaxshilangan variatsiya koifisenti ($V= 12.35\%$) ni tashkil qildi. 14 yoshli kurashchi qizlarning egiluvchanlik jismoniy sifat darajalarini aniqlash uchun nazorat guruxi kurashchilaridan ham tajriba olindi. Yil boshida ko'rsatgan natijalari 11.1 ± 2.8 sm ga teng bo'ldi. Variatsiya koifisenti esa ($V=25.8\%$) tashkil qildi. Yil oxiriga kelib ushbu ko'rsatkich 13 ± 2.4 sm ($V=18.46\%$) bilan yakunlashdi. Yuqorida tajriba va nazorat guruxi kurashchilari tomonidan qayt etilgan natijalarning taxlili xulosasiga shunday fikrlarni aytish zaruriyati tug'ilmoqda. Unga ko'ra tajriba va nazorat guruxida yil boshidagi ko'rsatkichlarda deyarli farq yoqligi aniqlandi. Yil so'ngida esa tajriba va nazorat guruxi kurashchi qizlarning ko'rsatgan natijalarida 4sm ga yaxshilanganligini ko'rish mumkin.

XULOSA

Yakkakurashchilarda jismoniy sifatlarini rivojlantirish muomolari bo'yicha ilmiy va o'quv-metodik adabiyotlarini tahlil qilish orqali, oxirgi vaqtlarda sport sohasidagi mutaxassislarning etibori umumiy va maxsus tayyorgarlikning eng samarali vositalari va metodlarini ishlab chiqishga qaratilgan bo'lib ular sportchi organizimining funksional tizimlariga oshirilgan talablarni qo'yadi, ularning imkoniyatlari musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatligini belgilaydi.

Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar va ilmiy izlanishlar yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda turli xil vositalardan, jumladan harakatli o'yinlardan samarali foydalanish katta samara berishi asoslab berilgan va bu yonalishni yanaqa chuqurroq o'rganish va uni ilmiy asoslab beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasining asoschilaridan biri P.F Lesgaft bolalar o'z harakatlarini boshqarib borishga o'rganishlarda va ularda bundey mahoratni rivojlantirib borishda harakatli o'yinlarning muntazam ravishda o'tkazib turilishi yaxshi yordam beradi, deb

ko'rsatildi. Yani o'yinlar ularni katta tezlik, chaqonlik va epchilik ko'rastib aniq maqsadni ko'zlagan holda harakat qilishga o'rgatadi. Bunda ular qoidalarni bajarishga, o'z-ozini boshqarishga, o'rtoqchilikni qadrlashga ham o'rgatib boradilar. Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini ifodalovchi test mashqlari natijalariga ko'ra tajriba va nazorat guruhlarida yil boshida ko'rsatgan natilari bir-biridan deyarli farq qildi.

Jismoniy sifat ko'rsatkichlari jumladan: kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi sifatlari 14-15 yoshli kurashchilarda yetarli darajada rivojlanganligi ma'lum bo'ldi. Shuningdek tajriba va nazorat guruxlarini jismoniy holatlari yaxshi darajada ekanligi aniqlandi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4881-son Qarori lex.uz
2. Abdullaev Sh.A.-Erkin kurash. Toshkent, axborot press 2017y.
3. Aliev I.B. – Kurash bilan shug'ullanuvchi talabalarning mashg'ulot yuklamalari. Toshkent – 2012y.
4. Bobomurodov F.I. Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga differensial yondashuv. Ped.f.b.f.d (PhD). diss. avtoreferati.
5. Kerimov F.A. – Yunon–Rum Kurashi. O'quv-uslubiy qo'llanma, axborot meros. 2017y.
6. Nurshin J.M. – O'zbek milliy kurashi. Toshkent. 1993y. 17-B.
7. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T.: 2017y.
8. Taymurodov A.R. - Kurash. Monografiya 2007y. 78-B.
9. Yusupov K.T. – Milliy kurash qoidalari. Monografiya. Toshkent -1992y.