14-15 YOSHLI BELBOG‘LI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA TAYYORGARLIGI DINAMIKASINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Abduraxmanov Ulug‘bek Abdurasulovich - Nizomiy nomidagi TDPU Boshlang‘ich talim fakultet Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi v.b.dotsenti
Rozikova Sevinch Vafo qizi - Jismoniy madaniyat talim yo‘nalishi 203 guruh talabasi
ulug‘bekabduraxmanov 123@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishda mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish bo‘yicha tadqiqotlar olib borilgan. Biroq, o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi belbog‘li kurashchilarda maxsus bir tizm orqali, jismoniy rivojlanganlik samaradorligini yaxshilash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazarida tutilgan.
Kalit so‘zlar: texnik – taktik harakatlar, jismoniy sifati, trenirovka, musobaqa faoliyati, muvaffaqiyatli urinish.

Kurash turlarini bo‘yicha mutaxassislari qo‘llanilgan vositalar va uslublar haqida turli fikrlar bildirishgan va amalda qo‘llash yo‘llarini yoritishga uringanlar [A.A.Ruziev, 2001; A.N.Abdiyev, 2004; F.A.Kerimov, 2004]. Shu bilan birga, ushbu mualliflar qayd etadiki, belbog‘li kurash sportchilarining jismoniy rivojlanganlik samaradorligi mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini to‘g‘ri qo‘llash to‘g‘risida bir qator mualliflarning ishlarida ta’kidlangan.

Yuqorida keltirilgan tahliliy ma’lumotlar ilmiy tadqiqot ishlarining etarli emasligini ko‘rsatadi va 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish muammosi o‘ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to‘planganligini e’tiborga olib, 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik dinamikasi samaradorligini oshirish vazifalarini uyg‘unlikda hal qilish yo‘li katta samara berishi aniqlandi.

Bugungi kunda o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi xolatini aniqlash asosida jismoniy rivojlanish bo‘yicha uyg‘unlikda o‘tkazilgan tadqiqotlar yo‘qligi aniqlandi. Bunday yondashuv 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning jismoniy rivojlanish jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi. Chunki, jismoniy

rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bir-biriga ta’sir qilish kattaligini bog‘lab turuvchi ko‘rsatkichlarni baholab turish sportchilar mahorati va sport natijalari ko‘tarilishida katta samara beradi.

O‘quv-mashg‘ulot guruxida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning tana uzunligi o‘lchamlari olinib o‘rtacha ko‘rsatkichi hisoblanganida quydagicha natijalar qo‘lga kiritildi 14 yoshlilarda 152.7, 15 yoshlilarda esa 153.5 bu 0,8 sm bilan ko‘rsatkichlar orasidagi farq sezilarli darjada katta emasligi aniqlandi. Yuqoridagi diagrammada tana uzunligi bilan birgalikda ko‘krak qafasining o‘rtacha uzunlik ko‘rsatkichlari ham keltirilgan. Olingan natijalar esa quydagicha. 14 yoshlik belbog‘li kurashchilarning ko‘krak qafasining o‘rtacha kenglik ko‘rsatkichi 68 sm tashkil qilgan bo‘lsa, 15 yoshli belbog‘li kurashchilarning ko‘krak qafasi kengkigi 69.6 sm qayt etdi. Har ikki yoshdagi sportchilarimizning ko‘krak qafasi kengligidagi farq (1,6 sm) ni tashkil qildi.

14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning tana og‘irlik ko‘rsatkichlari ham olindi. Natijalarni tahlil qiladigan bo‘lsak quydagi xolatlar kuzatidi, 14 yoshli shug‘lanuvchi belbog‘li kurashchilarning tana og‘irlik massasi. 44.6 kg natijani qayt etgan bo‘lsa 15 yoshli sportchiarimizning tana og‘irlik massai birmuncha yuqoriroq yani 46.4 kg (farq 1.8 kg) ko‘rsalkichni qayt etishdi.

Egiluvchanlikni aniqlash bo‘yicha olingan natijalar esa quydagicha. O‘quv-mashg‘ulot guruxida shug‘ullanuvchi 14 yoshli belbog‘li kurashchiarimizda egluvchanlik o‘rtacha ko‘rsatkichi 11,6 sm ni tashkil qilgan bo‘lsa, 15 yoshli belbog‘li kurashchilarning egluvchanligi 12,5 smni tashkil qildi (tafovut 0,9 sm) ni tashkil qiladi.

Tezkorlikni chaqqonlikni hamda chidamlilikni aniqlash bo‘yicha ham turli xil masoflarga vaqt hisobida yugurish uchun masofalar tanlab olindi. Natijalar esa quydagicha bo‘ldi, 14 yoshli o‘quv-mashg‘ulot guruxida shug‘ullanuv–chi belbog‘li kurashchilarning qisqa 30 m masofaga yugurish mashqining o‘rtacha ko‘rsatkichi 4,9 s bo‘lgan bo‘lsa 15 yoshli belbog‘li kurashchilarning ushbu masofaga yugurish o‘rtacha ko‘rsatkichi 5 s ni tashkil qildi.

14-15 yoshli sportchilarda chaqqonlik sifatini aniqlash uchun 3 x 10 m, s. usulida yugurish mashqi olindi. Ushbu mashqlar yuzasidan qo‘lga kiritilgan natijalar quydagich bo‘ldi. 14 yoshli belbog‘li kurashchilarimiz 13 m, s natijani qayt etishgan bo‘lsa, 15 yoshli o‘quv-mashg‘ulot guruxidagi belbog‘li kurashchilarimiz 13.1 m,s natijani qayt etishi.

Chidamliligini aniqlash uchun 1000 m, s. metirga yugurish masofasi tanlab olindi. Boshlag‘ich tayorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchining natijalari quydagicha bo‘ldi. 14 yoshli belbog‘li kurashchilarning ushbu masofaga yugurish natijalari 253,9 m, s, bo‘lgan bo‘lsa, 15 yoshli o‘quv-mashg‘ulot guruxidagi

belbog‘li kurashchilarning 1000 metr masofaga yugurish natijalari 242.2 m, s. ni tashkil qildi.

Qo‘l kuchini aniqlash uchun qo‘llar bilan erga tayangan xolda qo‘llarni bukib yoyish mashqi tanlab olindi. Tanlangan mashq bo‘yisha sportchilar tamonidan ko‘rsatilgan natijalar quydagicha bo‘ldi. 14 yoshli belbog‘li kurashchilarda o‘rtacha ko‘rsatkichi 19,5 marttani tashkil qilgan bo‘lsa, 15 yoshli belbog‘li kurashchilarda esa ushbu ko‘rsatkich 19,8 martta ko‘rsatkichni qayt etishdi. 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning panja kuchlarini ham aniqladik ulari esa quydagicha, 14 yoshli belbog‘li kurashchilarning panja kuchlari o‘rtacha 31 kg natijani ko‘rsatishgan bo‘lsa 15 yoshli sportchilarimizning natijalari biroz yuqoriroqni ya’ni 33,4 ko‘rsatkichni qayt etishdi (tafovut 2.4 kgni tashkil qildi).

o‘quv mashg‘ulot guruxida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarni qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun maxsus mashq tanlab olindi va quydagicha natijalar qayt etildi. 14 yoshli o‘quv-mashg‘ulot guruxidashug‘ullanuvchi sportchilarimizning o‘rtacha ko‘rsatkichi 19,6 marttani tashkil qilgan bo‘lsa 15 yoshlilardan tashkil topgan belbog‘li kurashchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 20.5 marttani tashkil qildilar har ikki guruhdan olingan natijalarni solishtiradigan bo‘lsak, qorin mushaklarining rivojlanganik darajasidagi farqlar katta emasligi kuzatilidi.

O‘quv-mashg‘ulot guruxida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli belbog‘li kurashchi–larning egiluvchanlik sifati 14 yoshli va 15 yoshlilarning ko‘rsatkichlari orasidagi farq qaniqarli emas. Qo‘l kuchini aniqlash bo‘yicha olingan test natijalariga ham etibor qaratadigan bo‘lsak 14 yoshli belbog‘li kurashchilarning panja kuchlari o‘rtacha 31 kg bo‘lsa 15 yoshli sportchilarning natijalari biroz yuqoriroqni ya’ni 33,4 kg natijani qayt etishdi tafovut 2.4 kgni tashkil qildi bundan ko‘rinib turibdiki rivojlanish darajasini passiv deb baxolashimiz mumkin.

Yugurish test natijalari ham deyarli farq qilmaydi murabbiy zimmasiga tezlik saqqanlik va tezkorlik jismoni sifatlarini rivojlantirishga jiddiy etibor berish masulyatini yuklaydi.

Qo‘l va qorin muskullarining (kuch) rivochlanganlik darajasinii aniqlash uchun olingan test natijalaridagi rivojlanish darajasini ham qoniqarli deb bo‘lmaydi. Kuch sifatini rivojlartirishga ham murabbiy tamamonidan jiddiy yondashuvni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Abdiyev A.N. Nauchno-pedagogicheskie osnovo‘ formirovaniya professionalno‘x umeniy trenera u studentov, spetsializiruyuhixsya v vidax sportivno‘x edinoborstv: Avtoref. dis. d-ra. ped. nauk. – T., 2004. -22-26s.

2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlarG‘ -Toshkent “Zarqalam”, 2004. 120-128 b.

3. Ruziyev A.A. Problemo‘ povo‘sheniya spetsialnoy vo‘noslivosti vo‘sokokvalifitsirovanno‘x bortsov G‘G‘Teoriya i praktika fizicheskoy kultuo‘. –Moskva, 2001. -№8. -S.37-38.

4. Ruziyev A.A. Problemo‘ povo‘sheniya spetsialnoy vo‘noslivosti vo‘sokokvalifitsirovanno‘x bortsov G‘G‘Teoriya i praktika fizicheskoy kultuo‘. –Moskva, 2001. -№8. -S.37-38.