KURASHCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANISH DINAMIKASINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Ergashov Bobirjon Dehqonboyevich - Guliston Davlat pedagogika insituti, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi dotsenti v.b. p.f.b.f.d.(PhD).
bobirjonergashov786@gmail.com

Annotatsiya: Kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchichilarning kuch turlari va chidamkorlik sifatini rivojlanishi va 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.

Kalit so‘zlar: chidamkorlik, kuch, texnik – taktik harakatlar, jismoniy sifati, mashg‘ulot, musobaqa faoliyati, muvaffaqiyatli urinish.

O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda maxsus bir tizim orqali, jismoniy rivojlanganlik samaradorligini yaxshilash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolgan.

Kurash bo‘yicha mutaxassislari qo‘llanilgan vositalar va uslublar haqida turli fikrlar bildirishgan va amalda qo‘llash yo‘llarini yoritishga uringanlar [Tastanov N.A., 2017; A.N.Abdiyev, 2004; F.A.Kerimov, 2004; Sh.S.Mirzanov 2021]. Shu bilan birga, ushbu mualliflar qayd etadiki, belbog‘li kurashlarining chidamkorlik sifatini rivojlanishi va 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 belbog‘li kurashchilarning chidamkorlik sifatini rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish muammosi o‘ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to‘planganligini e’tiborga olib, kurashchilarning kuch turlari va chidamkorlik sifatini rivojlanishi va 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 kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi xolatini aniqlash asosida jismoniy rivojlanish bo‘yicha uyg‘unlikda o‘tkazilgan tadqiqotlar yo‘qligi aniqlandi. Bunday yondashuv kurashchilarning jismoniy sifatlarini 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 guruhida shug‘ullanuvchi kurashchilarning tana uzunligi o‘lchamlari olinib o‘rtacha ko‘rsatkichi xisoblanganida quydagicha natijalar qo‘lga kiritildi 18 – 20 yoshlilarda 175.7, 21-23 yoshlilarda esa 177.5 1,8 sm bilan ko‘rsatkichlar orasidagi farq sezilarli darajada uncha katta emasligi aniqlandi. Yuqoridagi diagrammada tana uzunligi bilan birgalikda ko‘krak qafasining o‘rtacha uzunlik ko‘rsatkichlari ham keltirilgan. Olingan natijalar esa quydagicha. 18-20 yoshli kurashchilarning ko‘krak qafasining o‘rtacha kenglik ko‘rsatkichi 78 sm tashkil qilgan bo‘lsa, 21-23 yoshlilar kurashchilarning ko‘krak qafasi kengkigi 79.6 sm qayt etdi. Har ikki yoshdagi sportchilarimizning ko‘krak qafasi kengligidagi farq (1,6 sm) ni tashkil qildi.

18-20 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning tana og‘irlik ko‘rsatkichlari ham olindi. Natijalarni tahlil qiladigan bo‘lsak quydagi xolatlar kuzatidi, 18-20 yoshli kurashchilarning tana og‘irlik massasi. 65.6 kg natijani qayt etgan bo‘lsa 21-23 yoshlilar kurashchilarning tana og‘irlik massai birmuncha yuqoriroq yani 77.4 kg (farq 1.8 kg) ko‘rsalkichni qayt etishdi.

Egiluvchanlikni aniqlash bo‘yicha olingan natijalar esa quydagicha. O‘quv-mashg‘ulot guruxida shug‘ullanuvchi 18-20 yoshli kurashchilarning egiluvchanlik o‘rtacha ko‘rsatkichi 16,6 sm ni tashkil qilgan bo‘lsa, 21-23 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning egiluvchanligi 17,5 smni tashkil qildi (tafovut 0,9 sm) ni tashkil qiladi.

Tezkorlikni chaqqonlikni hamda chidamlilikni aniqlash bo‘yicha ham turli xil masofalarga vaqt hisobida yugurish uchun masofalar tanlab olindi. Natijalar esa quydagicha bo‘ldi, 18-20 yoshli kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi kurashchilarning qisqa 30 m masofaga yugurish mashqining o‘rtacha ko‘rsatkichi 4,2 s bo‘lgan bo‘lsa 21-23 yoshli kurashchilarning ushbu masofaga yugurish o‘rtacha ko‘rsatkichi 4,5 s ni tashkil qildi.

Kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning chaqqonlik sifatini aniqlash uchun 3 x 10 m, s. usulida yugurish mashqi olindi. Ushbu mashqlar yuzasidan qo‘lga kiritilgan natijalar quydagich bo‘ldi. 18-20 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning 13 m, s natijani qayt etishgan bo‘lsa, 21-23 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi kurashchilarimiz 13.1 m,s natijani qayt etishi.

Chidamliligini aniqlash uchun 1000 m, s. metirga yugurish masofasi tanlab olindi. Boshlag‘ich tayorgarlik bosqichidagi kurashchining natijalari quydagicha bo‘ldi. 18-20 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning ushbu masofaga yugurish natijalari 253,9 m, s, bo‘lgan bo‘lsa, 21-23 yoshlilar belbog‘li

kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot guruxidagi kurashchilarning 1000 metr masofaga yugurish natijalari 242.2 m, s. ni tashkil qildi.

O‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun maxsus mashq tanlab olindi va quydagicha natijalar qayt etildi. 18-20 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi kurashchilarimizning o‘rtacha ko‘rsatkichi 39,6 marttani tashkil qilgan bo‘lsa 21-23 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilardan tashkil topgan kurashchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 40,5 marttani tashkil qildilar har ikki guruhdan olingan natijalarni solishtiradigan bo‘lsak, qorin mushaklarining rivojlanganik darajasidagi farqlar katta emasligi kuzatilidi.

Xulosa

O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 18-20 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning jismoniy sifatlarini 18-20 yoshli va 21-23 yoshlilarning ko‘rsatkichlari orasidagi farq qoniqarli emas.

Yugurish test natijalari ham deyarli farq qilmaydi murabbiy zimmasiga tezlik saqqanlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishga jiddiy e’tibor berish ma’sulyatini yuklaydi.

Qo‘l, oyoq va qorin muskullarining (chidamkorlik) rivojlanganlik darajasinii aniqlash uchun olingan test natijalaridagi rivojlanish darajasini ham qoniqarli deb bo‘lmaydi. Chidamkorlik sifatini rivojlartirishga ham murabbiy tamamonidan jiddiy yondashuvni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYoTLAR RO‘YHATI

1. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессионалных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -22-26с.
2. Mirzanov Sh.S. Belbog‘li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya., T.; nashiriyot nomi. 2021, – 164 c.
3. Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти/ Дарслик. “Sano-standart” Тошкент – 2017.95-b.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти/ - Тошкент:ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005.-100-b
5. Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R., O‘quv qo‘llanma. Sport pedagogikmaxoratinioshirish (Kurashbo‘yicha). T., 2018.95-104-b