MALAKALI MILLIY KURASHCHILARDA MAXSUS CHIDAMLILIKNI OSHIRISH UCHUN MAXSUS TESTLARDAN FOYDALANISH

Jumaqulov Javoxirbek Marat o‘g‘li - Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti Taekvondo va sport faoliyati fakulteti “Sport menejmenti” kafedrasi o‘qituvchisi.

Annotatsiya: Mazkur ilmiy ishda malakali milliy kurashchilarning maxsus chidamlilik darajasini aniqlash va uni oshirish maqsadida maxsus testlardan foydalanishning samaradorligi o‘rganildi. Tadqiqot davomida kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik holatini baholash, ularning funksional imkoniyatlarini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonini individual tarzda takomillashtirish uchun maxsus testlar tizimi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, testlar asosida olib borilgan monitoring va tahlillar sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi yondashuvlarini takomillashtirish, yuklamalarni optimal darajada taqsimlash hamda musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini yanada samarali tashkil etishga yordam berdi.

Kalit so‘zlar: Kurash, maxsus chidamlilik testi, elementlar, kuper sinovi, individual harakatlar, O‘TS, (ml) , tana tuzilishi ko‘rsatkichlari, mashq, tartibli chidamkorlik, mashg‘ulot dinamikasi, garvard step-testi, takroriy mashq usuli, bazaviy chidamkorlik, dinamik va statik yo‘nalishlari.

Milliy kurashchilarning chidamliligini oshirishda maxsus testlardan foydalanishning zaruriyati.

Mamlakatimizda kurashchilarni zamonaviy sharoitlarda tayyorlashning muvaffaqiyatli tashkil etish, mashg‘ulotlar jarayonini boshqarish va nazorat qilish usullarining samaradorligi, kurashchilarni tayyorlashda zamonaviy

texnologiyalardan oqilona foydalanish hamda organizmning yosh xususiyatlarini hisobga olib, malakali kurashchilarni maxsus chidamliligini tarbiyalashga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ko‘plab mamlakatlarda kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, malakali milliy kurashchilaning maxsus chidamliligini oshirish bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish hamda milliy kurashchilarning maxsus chidamliligini oshirish va tayyorgarlik turlari ko‘rsatkichlarini oshirish orqali kurashchilarga musobaqalar jarayonida yuqori natijaga erishish imkoniyatini oshirish dolzarblik kasb etmoqda.

Jahonda soha olimlari va tadqiqotchilar tomonidan sport kurashlarining milliy kurash turiga ixtisolashgan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga mos ravishda rejalashtirish, mashg‘ulotlarni olib borishga yo‘naltirilgan ilmiy tadqiqot ishlari o‘tkazilmoqda. O‘rganilgan ilmiy adabiyotlar tahlilida milliy kurashchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab mashg‘ulot jarayonlarini qo‘llaniladigan vosita va usullar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalarining nisbatlari bajarilish shiddati, takrorlanishlar soni, dam olish oraliqlariga bog‘liq bo‘lgan muammolarni hal etish bo‘yicha ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.

Tayyorgarlik vositalaridan foydalanishning o‘ziga xos xususiyatlarini, mashg‘ulotning adekvat usullarini tanlash va tayyorgarlik bosqichlarida milliy kurashchilarning funksional holatini baholashga qaratilgan, malakali milliy kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirishning metodologik asoslarini ishlab chiqish muammolari tadbiq etish zaruratini tug‘dirmoqda.

Milliy kurashchilarning mashg‘ulotlar jarayonida hayajonlanganlik darajasi oshishida fiziologik va psixologik omillarni ta’siri tadqiqotimiz davomida aniqlandi. Milliy kurash sport turida start oldi holati bir necha mashqlar avvalgilariga qaraganda hajmi va vaqti kam hamda berilayotgan yuklama ham kam bo‘lishi lozim. His hayajon Milliy kurashchilarni texnik usullarini bajarishda maxsus chidamliligini rivojlantirish uslubiyati 1-daraja 2-daraja 3-daraja 4-daraja Tik turishdagi usullar

Chidamlilgini rivojlantirishga qaratilgan Ag‘darishlar Tashlashlar Siltab, qo‘l bilan ushlab ko`tarish,oldinga engashib orqadan oshirish, yelkadan oshirib , oyoqlar yordamida, tashlashlar, ushlab turishlar, yuqoridan ushlash holati , oldinga engashib, orqadan oshirib, yondan, yuqoriga ko‘ndalangiga, cho‘kkalab, tortib, siqib olib.

Maxus chidamlikni rivojlantirishda turli yo‘nalishlarda har xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usullar variantlarini hosil qiluvchi va qo‘l va oyoqlar

bilan bajariladigan harakatlar kurashchilar uchun, ularning holatini ko‘tarish uchun qo‘zgatish mashqlarini berish kerak.

Milliy kurashchilarni tana tuzilishi ko‘rsatkichlari, jismoniy tayyorgarligi va sportda saralashdagi ahamiyati, sportda takomillashuv bosqichida funksional yondashuvni qo‘llash asosida istiqbolliligini baholash yuzasidan tajribalarda olingan natijalarning tahlili keltirilgan.Shunga ko‘ra biz Nazorat testlarini o‘tkazdik nazoratda Kuper sinovi, PWC-170,O‘TS, (ml),

Nafas olib nafasni ushlab turish, (s) “joyidan turib uzunlikka sakrash”, “turnikda tortilish”, “4 × 10 m ga mokkisimon yugurish”, “10 marta beldan oshirib tashlash”, “qo‘llarga tayanib yotgan holatda 30 soniya davomida qo‘llarni bukib-yozish”, “4,5 m arqonga tirmashib chiqish”, umumiy chidamlilikni baholash uchun “1000 m ga yugurish”, texnik va taktik ko‘rsatkichlar bo‘yicha “orqadan chalish bilan 10 marta tashlash”, “beldan oshirib 10 15 marta tashlash”, shuningdek, “3 daqiqa davomida o‘zgaruvchan sur’atda manekenni tashlash” soni testi o‘tkazildi. Har bir satrda quyidagi ustunlar mavjud:

Nazorat testlar nomi

X – o‘rtacha natija (yoki baho)

ɒ (sigma) – standart og‘ish (o‘zgaruvchanlik darajasi)

V, % – variatsiya koeffitsienti (o‘zgaruvchanlik foizda ifodalangan)

Tajriba guruhidagi milliy kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasi,(n=15)

№	Nazorat testlar	X	ɒ	V, %
1	Kuper sinovi	1395	19,8	23,12
2	PWC-170	1441,5	300,33	20,81
3	O‘TS, (ml)	3290	300,1	19,50
4	Nafas olib nafasni ushlab turish, (s)	45,7	5,03	15,37
5	Joyidan turib uzunlikka sakrash, (sm)	201	2,2	16,3
6	Qo‘llarga tayanib yotgan holatda 30 soniya davomida qo‘llarni bukib-yozish, (marta)	39,3	4,9	17,63
7	Turnikda tortilish, (marta)	19,8	0,7	15,12
8	60 soniya davomida	50,3	1,4	16,2

	o‘tirib-turish, (marta)			
9	4 × 10 m ga mokkisimon yugurish, (s)	14,8	1,4	15,32
10	30 m ga yugurish, (s)	4,93	0,3	14,30
11	4,0 m arqonga tirmashib chiqish, (s)	8,1	0,3	17,63
12	1000 m ga yugurish (daq.)	4:39,0	2,09	14,15
13	Garvard step-testi (shartli birlik)	93,7	6,01	13,87
14	Yelkalardan oshirib 10 marta tashlash, (s)	28,1	2,1	15,32
15	10 marta beldan oshirib tashlash, (s)	27,2	1,5	14,89
16	3 daqiqa davomida o‘zgaruvchan sur’atda manekenni tashlash, (soni)	31,5	1,30	17,25

Izoh: O‘TS – o‘pkaning tiriklik si’g‘imi.

Jadvaldagi ba'zi kalit tushunchalar:

X: O‘quvchilarning yoki sportchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari.

ɒ (σ, sigma): Ko‘rsatkichlarning o‘rtacha qiymatdan qanchalik farq qilayotganini bildiradi. Katta bo‘lsa – natijalar tarqoq.

V, % (Variatsiya koeffitsienti): Sigma va o‘rtacha qiymat nisbatidan kelib chiqib hisoblanadi. Pastroq qiymatlar — barqaror natijalarni bildiradi.

Shu orqali malakali miliy kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning asosi hisoblangan funksional holat ko‘rsatkichlarini o‘z ichiga oluvchi kompleks testlardan foydalanish texnologiyalari takomillashtirilgan. Tezkor sifatlarning rivojlanish darajasi “30 metrga yugurish”, texnik va taktik ko‘rsatkichlardan – “orqadan chalish bilan 10 marta tashlash”, “10 marta yelkadan oshirib tashlash” testlari yordamida baholandi. “30 metrga yugurish” testidagi natijalar 5,12 s ni tashkil etdi, bu ham past natija sifatida qaralishi mumkin, chunki yengil atletikachilarning ko‘rsatkichlari bilan taqqoslaganda –12 yoshli yuguruvchilar uchun natijalar 3.23,4 s ni tashkil etdi.

Tezkor-kuch sifatlari “joydan turib uzunlikka sakrash” testi bo‘yicha aniqlandi va 190+2,2 smni tashkil etdi, buni o‘rtacha natija deb hisoblash

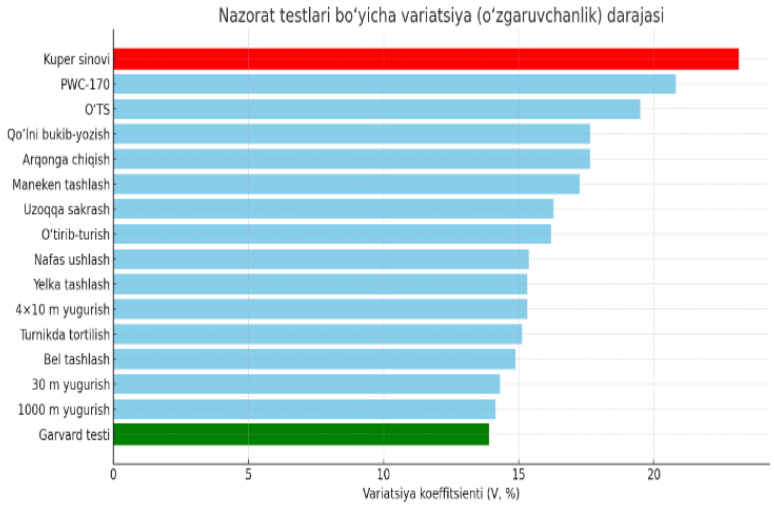
mumkin.Shu holatda o‘tkazilgan test sinovlari orqali yuzaga kelgan natijalar milliy kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlab olishga imkon berdi. Shu orqali mashg`ulotlar davomida juda ko‘p marotaba ishlar olib borildi tadqiqot davomida ko‘p marotaba ishlar olib borildi tadqiqot davomida o‘zgarishlar qayd etib borildi. Sinov natijalariga ko‘ra

Kuper sinovi: O‘rtacha 1395 metr yugurilgan, 23.12% variatsiya — bu natijalar biroz tarqoq.

Nafas olib ushlab turish: O‘rtacha 45.7 soniya, V = 15.37% — bu yaxshi barqarorlik.

1000 m yugurish: O‘rtacha 4 daqiqa 39 soniya, V = 14.15% — barqaror natijalar.

Garvard step-testi: O‘rtacha 93.7 birlik, V = 13.87% — eng barqaror testlardan biri ekanligi anqilandi.



Mana, yuqoridagi grafikda nazorat testlari variatsiya koeffitsienti (V, %) bo‘yicha o‘sish tartibida ko‘rsatilgan:

Yashil – eng barqaror test (Garvard step-testi, V = 13.87%)

Qizil – eng o‘zgaruvchan test (Kuper sinovi, V = 23.12%)

Bu grafikdan ko‘rinib turibdi: ayrim testlarda natijalar juda tarqoq (masalan, yurish yoki yurak-qon tomir testlari), ba'zilarida esa qatnashchilarning ko‘rsatkichlari deyarli bir xil (masalan, yugurish yoki step-testlar).

Shu asosida olib borilayotgan testlar milliy kurashchilarning maxsus chidamliligini oshirish uchun hizmat qiladigan vostida qo‘shimcha mashqlarni yaratishni talab qiladi .

Xulosa: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, malakali milliy kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish jarayonida maxsus testlardan tizimli ravishda foydalanish ularning sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi. Maxsus testlar yordamida kurashchilarning individual jismoniy holati,

mashg‘ulotlarga moslashuv darajasi hamda musobaqaga tayyorgarlik bosqichlaridagi yuksalish yoki pasayishlar aniq baholandi.

Shuningdek, testlar asosida tuzilgan mashg‘ulot dasturlari sportchilarning yurak-qon tomir tizimi faoliyati, mushaklar chidamliligi va texnik-harakatlar samaradorligining ortishiga olib keldi. Amaliy tajribalar shuni ko‘rsatdiki, testlar nafaqat nazorat vositasi sifatida, balki mashg‘ulotlar intensivligi va hajmini individual tarzda sozlashda ham muhim ahamiyatga ega.

Olingan natijalar milliy kurash bo‘yicha trenerlar va mutaxassislar uchun samarali mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqishda muhim nazariy va amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi. Maxsus testlar asosida olib borilgan monitoring sportchilarning funksional imkoniyatlarini doimiy nazoratda ushlab turish imkonini beradi hamda musobaqalarga sifatli tayyorgarlik ko‘rishda muhim omil bo‘la oladi.

Bunda 4 ta darajaga texnik usullarni tabaqalashtirib va tik turgan va holatlaridagi usullar variativ vositalarni qo‘llash orqali optimallashtirildi. Mashg‘ulotlar davomida usullar me’yorlarini bosqichma-bosqich bajarishga e’tibor qaratdik. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan kurash texnik harakatlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikning murakkabligini ochib bergan holda amalga oshirdik. Milliy kurash uchun umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan vositalar umumiy tamoillarga tayangan holatda ishlab chiqildi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Axmedov M.X. Milliy kurash: nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2018. – 180 b.
2. Nurmatov S.T. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va chidamliligini rivojlantirish usullari. – Toshkent: “Fan va sport”, 2020. – 144 b.
3. Ismoilov B.T., Mamatqulov U.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida test sinovlari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. – 112 b.
4. Xodjayev A.R. Kurashchilarda umumiy va maxsus chidamlilikni shakllantirish uslublari. // “Ilmiy-amaliy jismoniy tarbiya va sport jurnali”, 2021, №3. – B. 45–49.
5. Ubaydullaev N.A., Karimov M.N. Milliy sport turlari va ularni o‘qitish metodikasi. – Samarqand: “Zarafshon”, 2022. – 156 b.
6. Mujibullaev M.T. Sport mashg‘ulotlarida yurak-qon tomir tizimi faoliyatini nazorat qilish. – Andijon: AndMI nashriyoti, 2020. – 94 b.