Sultanov Shuxratjon Nurmaxamatovich
Guliston davlat universiteti Sport turlarini o‘qitish uslubiyati kafedrasi mudiri, dotsent
E-mail: sultanobsh@gmail.com

13-14 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10044888

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli erkin kurashchilarning jimoniy rivojlanganlik holatini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlari natijalari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: erkin kurash, o‘quv mashg‘ulot, jismoniy rivojlanganlik, antropmetriya, egiluvchanlik, psixomotor.

Kirish. Jahonda ko‘plab sport turlari qatorida erkin kurash sport turida ham raqobat keskin o‘sib borayotgan ayni damda soha mutaxasislarining zimmasiga erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi balan bir qatorda kompleks tayyorgarligiga ham jiddiy etiborda bo‘lishdek mas’ulyatni yuklamoqda. Musobaqa natijalarining o‘sish ko‘rsatkichlari to‘g‘risidagi ob’ektiv ma’lumotlarni tahlil qilish va ushbu asosida tayyorgarligining turli tomonlarini optimallashtirish muommosi o‘ta dolzarb hisoblanadi. Shu bois o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli erkin kurashchilarning kompleks 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 erkin kurashchilarda maxsus bir tizim orqali, kompleks tayyorgarlik samaradorligini yaxshilash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolgan.

Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida sportchilarning kompleks tayyorgarlik samaradorligini oshirish hamda ularni o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonida yangicha ilmiy-nazariy yondashish muammolari qator mualliflarning (A.A.Ruziyev, 2001; X.A.Sanosyan, S.L.Musaelyan, M.G.Agamyan, 2002) ilmiy-uslubiy ishlarida berilgan.

Chet el mutaxassislari qo‘llanilgan vositalar va uslublar haqida turli fikrlar bildirishgan va amalda qo‘llash yo‘llarini yoritishga uringanlar. Shu bilan birga, ushbu mualliflar qayd etadiki, erkin kurash sportchilarining jismoniy va kompleks tayyorgarligi samaradorligi mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini to‘g‘ri qo‘llash to‘g‘risida bir qator mualliflarning ishlarida ta’kidlangan. Shu bilan birga, erkin kurash sportchilarining kompleks tayyorgarligini rivojlantirish harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasini ishlab chiqishning ilmiy-nazariy va uslubiy-texnologik asoslari tizimli tartibda shakllantirilmagan (A.A.Karelin, 2002; N.A. Kerimov, 1999; A.A.Ruziev, 2001; B.I.Tarakanov, 2000; A.S.Todorov, 1992; Yu.A.Shaxmuradov, 1999; M.Ersegan, 1990; Yu.A.Shaxmuradov, 1997).

Yuqorida keltirilgan tahliliy ma’lumotlar ilmiy tadqiqot ishlarining yetarli emasligini ko‘rsatadi va 13-14 yoshli erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish muammosi o‘ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to‘planganligini e’tiborga olib, 13-14 yoshli erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish vazifalarini uyg‘unlikda hal qilish yo‘li katta samara berishi aniqlandi.

Bugungi kunda o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarligi holatini aniqlash asosida kompleks tayyorgarlikni rivojlantirish bo‘yicha uyg‘unlikda

o‘tkazilgan tadqiqotlar yo‘qligi aniqlandi. Bunday yondashuv 13-14 yoshli erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarligi jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi. Chunki, jismoniy va kompleks tayyorgarlik bir-biriga ta’sir qilish kattaligini bog‘lab turuvchi ko‘rsatkichlarni baholab turish sportchilar mahorati va sport natijalari ko‘tarilishida katta samara beradi.

Tadqiqotning maqsadi: o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik holatini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari: mavzuga doir adabiyotlarni tahlil qilish;

o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli o‘quv mashg‘ulot guruhidashug‘ullanuvchi erkin kurashchilarning jismoniy yoshga xos imkoniyatlarini aniqlash;

o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli erkin kurashchilarning (kuch, tezlik, chidamlilik, egluvchanlik) jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish;

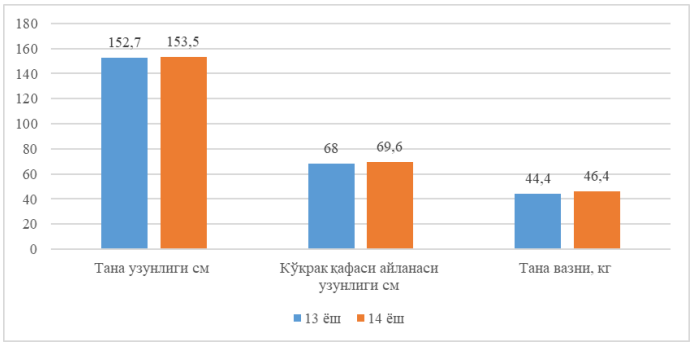
Tadqiqot ob’ekti: o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli erkin kurashchilarning mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti: o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli o‘quv -mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi erkin kurashchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan xolda ularnin, jismoniy ko‘rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan mashg‘ulot jarayonini tashkillashtirish.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, anketa so‘rovnomasi, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, antropometriya, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil.

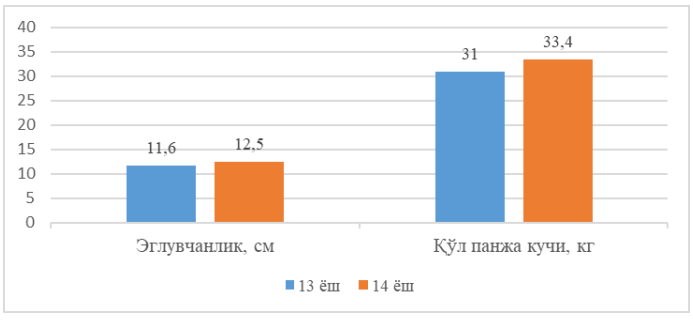
Tadqiqotni tashkillashtirish: Guliston olimpiya zaxiralari kollejining 27 nafar tarbiyalanuvchilari ishtirokida o‘tkazildi.

O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli erkin kurashchilarning tana uzunligi o‘lchamlari olinib o‘rtacha ko‘rsatkichi xisoblanganida quydagicha natijalar qo‘lga kiritildi 13 yoshlilarda 152.7, 14 yoshlilarda esa 153.5 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. 13 yoshlik erkin kurashchilarning ko‘krak qafasining o‘rtacha kenglik ko‘rsatkichi 68 sm tashkil qilgan bo‘lsa, 14 yoshli erkin 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.



1-rasm. 13-14 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari

13-14 yoshli boshlang‘ich tayorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi sportchilarning tana og‘irlik ko‘rsatkichlari ham olindi. Natijalarni tahlil qiladigan bo‘lsak quydagi holatlar kuzatidi, 13 yoshli shug‘lanuvchi erkin kurashchilarning tana og‘irlik massasi. 44.6 kg natijani qayt etgan bo‘lsa 14 yoshli sportchiarimizning tana og‘irlik massai birmuncha yuqoriroq yani 46.4 kg (farq 1.8 kg) ko‘rsalkichni qayt etishdi.

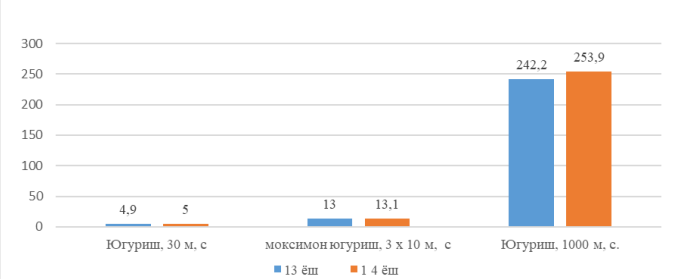


2-rasm. 13-14 yoshli erkin kurashchilarning egluvchanlik va qo‘l panja kuchi ko‘rsatkichlari.

Egiluvchanlikni aniqlash bo‘yicha olingan natijalar esa quydagicha. O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13

yoshli erkin kurashchiarimizda egluvchanlik o‘rtacha ko‘rsatkichi 11,6 sm ni tashkil qilgan bo‘lsa, 14 yoshli erkin kurashchilarning egluvchanligi 12,5 smni tashkil qildi (tafovut 0,9 sm) ni tashkil qiladi.

Yuqoridagi diagrammada 13-14 yoshli erkin kurashchilarning panja kuchlarini aniqlovchi test tanijalarini ham ko‘rishimiz mumkin. Ushbu test natijalari esa quydagicha, 13 yoshli erkin kurashchilarning panja kuchlari o‘rtacha 31 kg natijani ko‘rsatishgan bo‘lsa 14 yoshli sportchilarimizning natijalari biroz yuqoriroqni ya’ni 33,4 ko‘rsatkichni qayt etishdi (tafovut 2.4 kgni tashkil qildi).

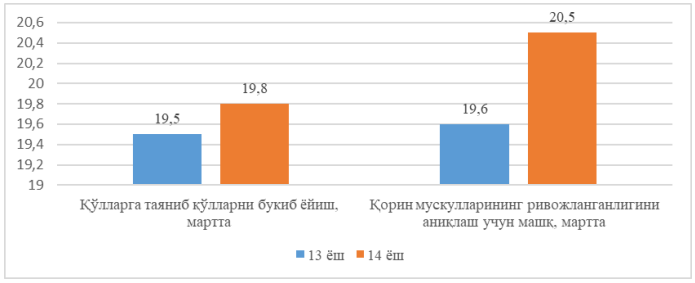


3-rasm. 13-14 yoshli erkin kurashchilarning 30, 3 x 10 hamda 1000 metrga yugurish natijalari.

Tezkorlikni chaqqonlikni hamda chidamlilikni aniqlash bo‘yicha ham turli xil masoflarga vaqt hisobida yugurish uchun masofalar tanlab olindi. Natijalar esa quydagicha bo‘ldi, 13 yoshli o‘quv mashg‘ulot guruhidashug‘ullanuvchi erkin kurashchilarning qisqa 30 m masofaga yugurish mashqining o‘rtacha ko‘rsatkichi 4,9 s bo‘lgan bo‘lsa 14 yoshli erkin kurashchilarning ushbu masofaga yugurish o‘rtacha ko‘rsatkichi 5 s ni tashkil qildi.

13-14 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. 13 yoshli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarimiz 13 m, s natijani qayt etishgan bo‘lsa, 14 yoshli boshlang‘ish tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarimiz 13.1 m,s natijani qayt etishi.

Chidamliligini aniqlash uchun 1000 m, s. metirga yugurish masofasi tanlab olindi. Boshlag‘ich tayorgarlik bosqichidagi erkin kurashchining natijalari quydagicha bo‘ldi. 13 yoshli erkin kurashchilarning ushbu masofaga yugurish natijalari 253,9 m, s, bo‘lgan bo‘lsa, 14 yoshli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarning 1000 metr masofaga yugurish natijalari 242.2 m, s. ni tashkil qildi.



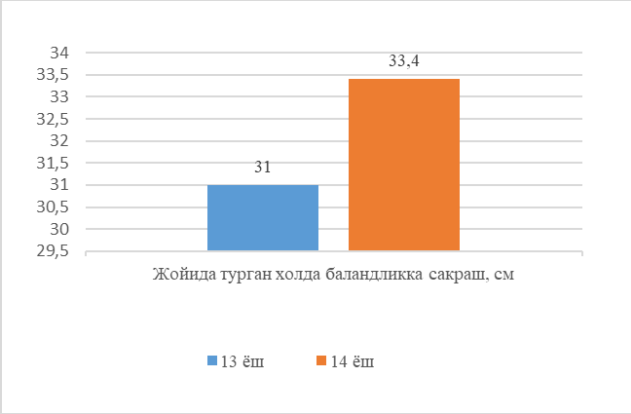
4-rasm. 13-14 yoshli erkin kurashchilarning qo‘llarga tayanib qo‘llarni bukib yoyish hamda qorin muskullarining rivojlanganlik darajasi ko‘rsatkichlari.

Qo‘l kuchini aniqlash uchun qo‘llar bilan yerga tayangan xolda qo‘llarni bukib yoyish mashqi tanlab olindi. Tanlangan mashq bo‘yisha sportchilar tamonidan ko‘rsatilgan natijalar quydagicha bo‘ldi. 13 yoshli erkin kurashchilarda o‘rtacha ko‘rsatkichi 19,5 marttani tashkil qilgan bo‘lsa, 14 yoshli erkin kurashchilarda esa ushbu ko‘rsatkich 19,8 martta ko‘rsatkichni qayt etishdi.

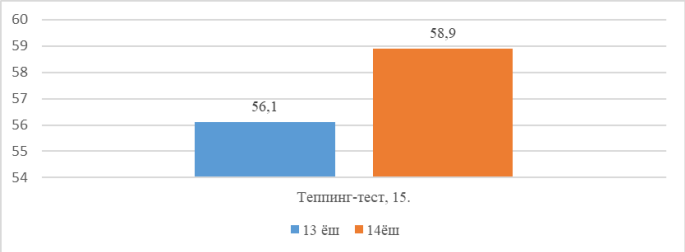
o‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli erkin kurashchilarni qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun maxsus mashq tanlab olindi va quydagicha natijalar qayt etildi. 13 yoshli o‘quv mashg‘ulot guruhidashug‘ullanuvchi sportchilarimizning o‘rtacha ko‘rsatkichi 19,6 marttani tashkil qilgan bo‘lsa 14 yoshlilardan tashkil topgan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin 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.

13-14 yoshli boshlang‘ich tayyorgarlik boshqichidagi erkin kurashchilarning boldir va oyoq panja mushaklarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun turgan joyda balandlikka sakrash mashqi tanlab olindi.

Tanlab mashq yuzasidan olingan natijalar quydagicha bo‘ldi. 13 yoshli erkin kurashchilarimizdan olingan natijalarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 31 sm ni tashkil qilgan bo‘lsa, 14 yoshli erkin kurashchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 33,4 sm ni qayt etishdi.



5-rasm. 13-14 yoshli erkin kurashchilarning joyda turgan xolda balandlikka sakrash testi ko‘rsatkichlari.



Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli sportchilarning reaksiyasini aniqlashda “Tepping-tect” 15 dan foydalandik, olinga test natijalari esa quydagicha bo‘ldi. 13 yoshli erkin kurashchilarning 56,1 bo‘lgan bo‘lsa 14 yoshli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi erkin kurashchilarning test natijalari 13 yoshlilardan uncha katta bo‘lmagan farq bilan 58,9 natijani qayt etishdi.

Xulosalar. Ko‘plab ushbu mavzuda ilmiy izlanishlar olib borgan tadqiqotchi izlanuvchilarning qo‘lga kiritgan natijalari yuzasidan hamda bolalarning yoshga xos funksianal ko‘rsatkichlarini o‘rgangan izlanuvchilarning tadqiqot natijalarini o‘rganib chiqib, o‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish gavda uzunligi, ko‘krak qafasi aylanasi va tana vazni ko‘rsatkichlari qoniqarli emas deb aytishimiz mumkin.

O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli erkin kurashchilarning egiluvchanlik sifati 13 yoshli va 14 yoshlilarning ko‘rsatkichlari orasidagi farq qaniqarli emas. Qo‘l kuchini aniqlash bo‘yicha olingan test natijalariga ham etibor qaratadigan bo‘lsak 13 yoshli erkin kurashchilarning panja kuchlari o‘rtacha 31 kg bo‘lsa 14 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 chaqqanlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishga jiddiy etibor berish mas’ulyatini yuklaydi.

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

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -22-26с.

2. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. – 471-479 с.

3. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар/ -Тошкент “Зарқалам”, 2004. 120-128 б.

4. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуы. –Москва, 2001. -№8. -С.37-38.

5. Саносян Х.А., Мусаелян С.Л., Агамян М.Г. Разработка современной комплексной технологии контроля в видах единоборств //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2002. -№4. –С.26-27.

6. Тараканов Б.И. Критический анализ

современных тенденций развития спортивной борьбы //Теория и практика физической культуры. -Москва, 2000. -№6. -С.28-31.

7. Тодоров А.С. Контроль координации движений борцов вольного стиля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1992. 16-24 с.

8. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/. –Москва: Высшая школа.1997.-ст.175-189.

9. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Автореф. дис. . д-ра пед. наук. - М., 1999. – 24-28.

10. Эрцеган М. Цель тренировки – развитие современной соревновательной модели //Спортивная борьба: Сб. информ.-метод. матер. - М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. -№1. -С.9-10.

Султанов Шухратжон Нурмахаматович
Гулистанский государственный университет,
заведующий кафедрой методики преподавания спорта, доцент
E-mail: sultanobsh@gmail.com

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 13-14 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье описаны результаты научного исследования, проведенного с целью определения состояния социального развития борцов вольного стиля 13-14 лет, работающих в тренировочной группе.

Ключевые слова: вольная борьба, тренировка, физическое развитие, антропометрия, гибкость, психомоторика.

Sultanov Shukhratjon Nurmakhamatovich
Gulistan State University, Head of the Department of Teaching Methodology of Sports, Associate Professor
E-mail: sultanobsh@gmail.com

DYNAMICS OF PHYSICAL TRAINING OF 13-14-YEAR-OLD FREESTYLE WRESTLERS

Annotation. This article describes the results of scientific research conducted to determine the state of social development of 13-14-year-old freestyle wrestlers working in a training group.

Key words: freestyle wrestling, training, physical development, anthropometry, flexibility, psychomotor.