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

14-15 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING KOMPLEKS TAYYORGARLIGI DINAMIKASI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10044953

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarligi xolatini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlari natijalari bayon etilgan. Funksional tayyorgarligi ko‘rsatkichlari, Garvard qadam, Rufe va boshqa bir qator testlardan foydalangan xolda amalga oshirilgan.

Kalit so‘zlar: erkin kurash, psixomotor, funksional rivojlanish, o‘quv-mashg‘ulot guruhi.

Kirish. Sportni kunsayin jadallik bilan rivojlanib borayotgan bir payitida ko‘plab sport turlari qatorida erkin kurash sport turida ham ko‘plab yutuqlarga erishildi. Sportchilar Vatanimiz sharafini jahon arenalarida munosib tarizda ximoya qilishdi, yurtimiz boyrog‘ini yuqori ko‘tarishdi. Shu bilan birgalikda soxa mutaxassislari zimmasiga etibor qaratilishi lozim bo‘lgan xato va kamchiliklarni o‘zlari uchun belgilab olishlariga Musobaqa natijalarining o‘sish ko‘rsatkichlari to‘g‘risidagi ob’ektiv ma’lumotlarni tahlil qilish va ushbu asosida tayyorgarligining turli tomonlarini optimallashtirish, kelajakda ushbu kamchiliklar ustida ko‘piroq mexnat qilish talabini qo‘ymoqda. Shulardan bir 14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofizologik tayyorgarlik dinamikasidir. Shu bois o‘quv-mashg‘ulot gruxida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofizologik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, mashg‘ulot jaryonida maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish bo‘yicha tadqiqotlar olib borilgan. Biroq, o‘quv-mashg‘ulot gruxidagi erkin kurashchilarda maxsus bir tizm orqali, psixofizologik tayyorgarlik samaradorligini yaxshilash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolgan.

Adabiyotlar tahlili. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida sportchilarning psixofizologik tayyorgarlik samaradorligini oshirish hamda ularni o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonida yangicha ilmiy-nazariy yondashish muammolari qator mualliflarning [A.A.Ruziev, 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 [A.N.Abdiev, 2004; N.N.Azizov, 2007; S.V.Bagaev, 1998; F.A.Kerimov, 2005; F.M.Pulatov, 1999; R.Mathesius, 1994; R.Petscnig, R.Baron, 1996; D.Sale, 1991;] yoritilgan. Shu bilan birga, ushbu mualliflar qayd etadiki, erkin kurash sportchilarining psixofizologik 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 psixofizologik 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;].

Yuqorida keltirilgan tahliliy ma’lumotlar ilmiy tadqiqot ishlarining yetarli emasligini ko‘rsatadi va 14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofizologik tayyorgarlik samaradorligini oshirish muammosi o‘ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba

to‘planganligini e’tiborga olib, 14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofizologik tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish metodikasini ishlab chiqish, vazifalarini uyg‘unlikda hal qilish yo‘li katta samara berishi aniqlandi.

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

Tadqiqot vazifalari:

14-15 o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofizologik yoshga xos imkoniyatlarini aniqlash;

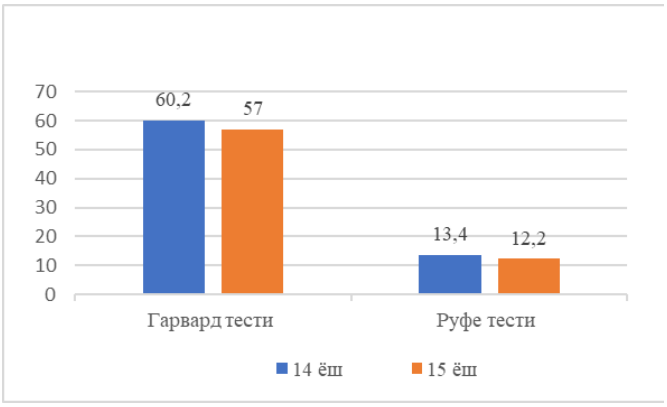
o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning funksional imkaniyatini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish:

Tadqiqot ob’ekti: o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti: o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning funksional rivojlanganlik ko‘rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan mashg‘ulot jarayonini tashkillashtirish.

Tadqiqot usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pulsometriya, antropometriya, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil.

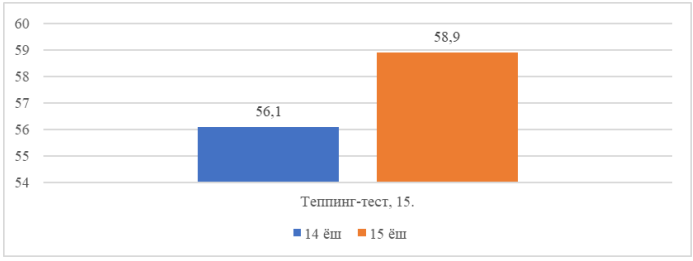
Tadqiqotni tashkillashtirish: Chirchiq olimpimya zaxiralari kolleji-ning 36 nafar tarbiyalanuvchilari ishtirokida o‘tkazildi.



1-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning Garvard va Rufe testi ko‘rsatkichlari

Garvard testi indeksi o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchlarning ish faoliyatidan so‘ng yuraf faoliyatining tiklanishi o‘rganildi (1-rasmga qarang). 14 yoshli sportchilarimizda garvard qadam testi bo‘yicha qayt etgan natijalari 60.2 ni tashkil qilgan bo‘lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarning bu yo‘nalish bo‘yicha natijalari 57 ni tashkil qildi.

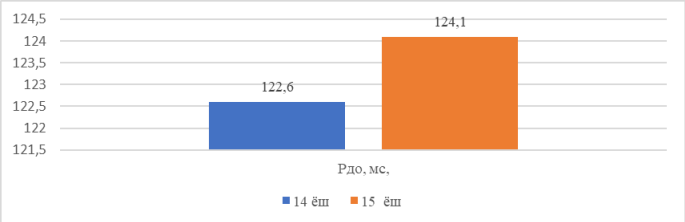
O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning ish vaqtidan so‘ng yurak tiklanishi bilan bir qatorda ish vaqtida yurak urishi ham o‘rganildi olingan natijalar esa quydagicha bo‘ldi. 14 yoshlilarda 14.4 natijani tashkil qilgan bo‘lsa, 15 yoshli sportchilarimizda ish faoliyatidagi yurak urish ko‘rsatkichi 12,2 natijani tashkil qildi.



2-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning Tepping testi ko‘rsatkichlari

14-15 yoshli sportchilarning reaksiyasini aniqlashda “Tepping-tect” 15 dan foydalandik, olinga test natijalari esa quydagicha bo‘ldi (2-rasmga qarang).. 14 yoshli erkin kurashchilarning 56,1 bo‘lgan bo‘lsa 15 yoshli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi erkin kurashchilarning test natijalari 14 yoshlilardan uncha katta bo‘lmagan farq bilan 58,9 natijani qayt et-

ishdi.



3-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixomotor testi ko‘rsatkichlari.

Psixomotor ko‘rsatkichlarni aniqlash bo‘yicha yengilroq bajariladigan yana bir mashq tanlandi (3-rasmga qarang). Tanlangan mashqni bajargan 14 hamda 15 yoshli erkin kurashchilarning psixomotor ko‘rsatkichlari quydagicha bo‘li 14 yoshli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi sportchilarimizning 122.6 ms ni tashkil qilgan bo‘lsa 15 yoshli erkin kurashchilarimiz esa unchalik katta bo‘lmagan farq bilan 124,1 ni ko‘rsatishdi.

Xulosa. Ish vaqtida yurak urishi va ish vaqtidan so‘ng yuurakning tiklanishini aniqlash maqsadida olingan test natijalari o‘rganib chiqib jismoniy mashg‘ulot vaqtida va mashg‘ulotdan keyingi yurak faoliytini yaxshilovchi mashtqlar to‘plamini ishlab chiqib amalyotga tadbiq qilish zarur.

Asab tizimining kuchini aniqlash maqsadida tepping testidan foydalanildi natijalar yesa bir-biridan kichik ko‘rsatkichlar bilanginа farq qildi. Bunday ko‘rsatkichlar bilan asab tizimining rivojlanish ko‘rsatkichlari passiv baxolandi. Olingan natijalar yuzasidan asab tizimini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar to‘plamini ishlab chiqish zarurati borligini anglash mumkin.

(RDO) xarakatlanayotgan jismga reaksiya ko‘rsatkichlari esa deyarli katta farq qilmadi 14 yoshlilarda 122,6 ms, natijani qayt etishgan bo‘lsa, ushbu ko‘rsatkich 15 yoshli erkin kurashchilarda 124.1 ms natijani ko‘rsatishdi. Reaksiyanin rivojlanish darajasi qoniqarli deb bo‘lmaydi bu esa murabbiydan xarakatlanayotgan jismga reaksiyani rivojlantirishga jiddiy etiborda bo‘lishni 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. Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақа олди тайёрлигини шакллантириш: дис.пед.фан.номзоди. –Тошкент, 2007. 32 -33 бет.

3. Багаев С.В. Современные тенденции в структуре средств технико-тактических действий в вольной борьбе и методика их совершенствования: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - Москва, 1998.-24-28с.

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

5. Керимов Н.А., Недорезов А.И., Рузиев М.А., Рузиев А.А., Система планирования и контроля учебно тренировочных нагрузок в вольной борьбе //Олимпия ҳаракатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVI Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган: III Республика илмий-амалий анжумани муаммолар тўплами. 27 апрел 1999. - Тошкент, б 113-116.

6. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти/ -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005.- 240-245 б.

7. Пулатов Ф.М. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток: Автореф. дис. . канд. пед. наук. -М., 1999.-21-24 с.

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

9. 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.

10. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы //Теория и практика физической культуры. -Москва, 2000. -№6. -

С.28-31.

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

12. 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.

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

14. Mathesius R. Funktionelle Mechanismen der Heiatung-sentwicklunq // Trainigswissenschaft. - Berlin; Sportveflag, 1994. - S. 60 - 72.

15. Petscnig R., Baron, R. Assessment of quadriceps strength and functional limitations determined by hop tests for distance and a newly designed vertical jump test after anterior cruciate ligament reconstruction //Eur. J. Phys. Med. Rehabil. - 1996. - №7. - P. 81-86.

16. Sale D.G. Testing Strength and Power // The Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers. - 1991. - №12. -P. 36-39.

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

ДИНАМИКА КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 14-15 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье описаны результаты научных исследований, проведенных с целью определения состояния комплексной подготовки борцов вольного стиля 14-15 лет, работающих в тренировочной группе. Показатели функциональной готовности определялись с помощью Гарвардского теста, теста Рюфа и ряда других тестов.

Ключевые слова: вольная борьба, психомоторика, функциональное развитие, тренировочная группа.

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

DYNAMICS OF COMPREHENSIVE TRAINING OF 14-15-YEAR-OLD FREESTYLE WRESTLERS

Annotation. This article describes the results of scientific research conducted to determine the state of comprehensive training of 14-15-year-old freestyle wrestlers working in a training group. Indicators of functional readiness were made using Harvard step, Rufe and a number of other tests.

Key words: free wrestling, psychomotor, functional development, training group.