



MALAKALI KURASHCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK DAVRIDAGI MIQDOR HAMDA SIFAT O'ZGARISHLARI

Yo'ldosheva Madhiya Bekmurod qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini yakka kurash vositalari asosida oshirishning ilmiy-uslubiy yondashish orqali ularning xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlarini ta'minlash va mashg'ulotlar jarayonida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslublarining samaradorligini oshirish yuzasidan nazariy ma'lumotlari keltirib o'tilgan.

Tayanch so'zlar: kurash, kasbiy ko'nikmalar, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, integratsiya.

Kirish.

Respublikamiz miqyosida jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan maqsadli tizimning shakllanishi, yoshlarga ayniqsa sportchilarga berilayotgan e'tibor, ommaviy sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan bir qancha qaror va farmonlar ishlab chiqilib ushbu sohani tartibga solishda meyoriy-huquqiy asos hisoblanmoqda. "Kurash milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o'sib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg'usini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish" vazifasi belgilab berilgan. Milliy kurash sport turi bo'yicha respublika hamda jahon miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda bir qancha millat va elat vakillari orasida qiziqishning va raqobatning ortib borayotganligi ushbu sport turining rivojlanishini hisobga olgan holda kurashchilarimizni turli miqyosdagi musobaqalarga tizimli ravishda tayyorlab



borish, texnik-taktik harakatlarning bajarish samaradorligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishni talab etmoqda. Xalqaro kurash turlari vositalarining integratsiyasi asosida kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning modulli tizimini ishlab chiqishni talab qilmoqda. Shundan kelib chiqib, kurash sport turlariga oid qobiliyatlarni aniqlovchi testlari majmuasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Bugungi ilmiy tadqiqotlarda yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda kurash turlari vositalarining integratsiyasidan foydalanib jismoniy va texnik qobiliyatlarini rivojlantirish o'ziga xos ahamiyat kasb etmoqda.

Hozirgi vaqtga kelib o'tkazilayotgan ko'plab musobaqalarda vatanimiz kurashchilari yuqori darajali natijadorlikka erishish uchun hozirgi zamon innovatsion mashg'ulot uslublarini qo'llash, shuningdek aynan tanlangan sport turiga oid rivojlangan mamlakatlarning mashg'ulot uslublaridan foydalanish zaruriyatini yuzaga chiqarmoqda. Kurash sport turini tanlashda sportchilar bir qancha omillar ta'sirini, xususan terkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini namoyon etilishi, kuch sifatini rivojlanganligi, tayanch harakat apparati xususiyatlarini ham inobatga olish zarur hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili.

Hozirgi kunda ta'lim maqsadini amalga oshirish ta'lim funksiyalari, muammoli-modulli xususiyatlari, o'qitish vositalari va ta'lim mazmunini amalga oshirish darajalari, ta'limni jadallashtirish va shaxsga yo'naltirilgan - umumiy pedagogik, xususiy pedagogik, lokal (modul)li ta'lim kabi o'qitishning xususiyatlaridan kelib chiqib, A.Y.Savelev, S.A.Smirnov, M.A.Chashanov, V.P.Bespalko, V.M.Shatalov, E.N.Shiyanov, M.I.Maxmutov, L.A.Yutsyavichene, D.V.Chernilevskiy va boshqalar tomonidan ta'lim texnologiyalari ishlab chiqilgan. Respublikamiz ta'lim muassasalarida esa o'qitishning muammoli, shaxsga yo'naltirilgan, mujassamlashtirilgan, modulli, rivojlantiruvchi, dasturlashtirilgan, differenlashtirilgan, faol, o'yin kabi texnologiyalari N.Avliyoqulov,



N.Sayidaxmedov, B.Farberman, O'.Tolipov, M.Usmonboyeva, B.Xo'jayev, Sh.Olimov tomonidan ilmiy nazariy jihatdan asoslanib amalda qo'llanilmoqda. Xullas, mazkur texnologiyalar mustaqil fikr yuritish, faol o'zlashtirish, ijodiy tafakkurni shakllantirish va rivojlantirish, kafolatli natijaga erishishni yo'lga qo'yishga yordam beradi. Zero, bunda bilish, tushunish, anglash, ajrata olish, o'z-o'zini nazorat qilish, aniqlashtirish o'z faoliyatini baholash kabi amallar doimiy harakatda bo'ladi.

Natijalar.

Hozirgi zamon kurash sport turlarida sportchilarning gilamda vazn bo'yicha bajaradigan harakatlariga ham ahamiyat berilmoqda. Chunki har bir kurashchi o'z vazniga ko'ra texnik-taktik harakatlarni bajarish xususiyatlari bilan bir-biridan farq qiladi. Yuqoridagilardan kelib chiqib shuni ta'kidlash joizki kurashchilarning istiqbolliligini tashxis qilishda tizimli tibbiy-biologik, pedagogic, morfogenetik tamoyillarni hisobga olgan holda yondashuvni talab etadi. Biz pedagogik tajriba o'tkazishda quyidagi vazifalarni bajardik.

1. Mashg'ulot siklik bosqichlarida qo'llaniladigan vosita, uslublarning samaradorlik darajalari tizimli ravishda tahlil qilindi.

2. Kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish darajasini hisobga olib mashg'ulot jarayonini tashkil qilish hamda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda kurashchilarning yoshi, vazniga qarab harakat faolligini taqqoslash asosida tahlil qilindi.

Pedagogik tajriba 15-18 yoshli kurashchilar ishtirokida o'tkazildi. Ayni shu yoshga kelib organism funksional holatining to'liq yetilganligi, tana o'lchovlarining asta sekin o'sishi (to'xtalish bilan), moddalar almashinuvining susayishi vegetativ tizimlar va funksiyalar samarasining oshishi bilan ham ta'riflanadi. Demak 16-17 yoshdagi organism uni tashkil etuvchi tizimlar, to'qimalar, hujayralash darajasida to'liq shakllangan va barcha jismoniy sifatlarni yetilishiga zamin yaratadigan vaqtda bo'lishi ilmiy jihatdan o'tkazilgan tajribalarda isbotlangan.



Kurashchilarning o'quv-mashg'ulotlar samaradorligini aniqlash maqsadida jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarligini aniqlash maqsadida pedagogik tajribalar o'tkazildi. Qarshi shahar Olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha davlat ixtisoslashtirilgan maktab internatida tahsil olayotgan 40 nafar malakali kurashchilar tanlab olindi. Pedagogik tajriba jarayonida nazorat guruhi (n=20) kurashchilariga Maktab internatining tasdiqlangan dasturiga asosan mashg'ulotlar olib borildi. Malakali kurashchilarning musobaqa oldi texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi tajriba guruhi (n=20) kurashchilari o'quv-mashg'ulotlariga joriy qilindi. Ikkala guruh kurashchilariga ham bir xil vaqtda faqat ikki xil metodika asosida o'quv-mashg'ulotlari olib borildi. Tajriba guruhi o'quv mashg'ulotlari biz ishlab chiqqan metodika asosida olib borildi. Kurashchilarning tajribaviy o'quv mashg'ulotlari dissertatsiyaning

2-bobida keltirilgan metodlar asosida sinovdan o'tkazildi. Tajriba jarayonida ishtirok etgan 15-18 yoshli kurashchilar jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi tajriba va nazorat guruhlarida tajribadan oldin va keyin pedagogik testlar orqali ham baholandi. Hisoblash usullari ham 2-bobda keltirilgan matematik statistika usulida amalga oshirildi. Kurashchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini aniqlashga qaratilgan jismoniy sifatlarni ham baholash ham amalga oshirildi.

Quyidagi 1-jadvalda kurashchilarni nazorat va tajriba guruhlaridagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi ko'rsatkichlari umumiy ravishda tajriba va nazorat guruhlarida asosida keltirilgan.

1-jadval.

Malakali kurashchilarni nazorat va tajriba guruhlaridagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi ko'rsatkichlari (n=40)

№	Pedagogik testlar	Vaqtlar	Tajriba boshida	VK*	Tajriba oxirida	VK*	t	P
1.	100 metr masofaga yugurish	TG (n=20)	14,08±0,9	6,39	12,453±0,7	5,99	4,38	p<0,01



		NG (n=20)	14,08±1,4	9,94	13,327±1,4	10,2	1,72	p>0,05
2.	1000 metr masofaga yugurish (soniya)	TG	236±8,7	6,73	194±5,2	4,86	2,72	p>0,05
		NG	237±6,5	12,3	226±4,5	15,2	1,38	p>0,05
3.	Baland turnikda tortilish	TG	14,65±1,5	10,2	17,05±1,5	8,79	3,06	p<0,01
		NG	14,08±1,5	10,1	15,95±1,0	6,27	1,63	p>0,05
4.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash	TG	229,69±9,1	4,02	240,87±5,8	2,07	4,83	p<0,01
		NG	229,93±10,7	4,63	234,38±10,9	4,65	1,03	p>0,05
5.	Arqonga qo'llar yordamida chiqish	TG	6,07±0,68	11,1	5,11±0,43	8,31	4,31	p<0,01
		NG	6,04±0,9	15,0	5,46±0,61	11,2	1,42	p>0,05
6.	Sherikni ko'targan holda o'tirib turish	TG	13,08±1,4	10,8	12,48±0,71	5,65	2,18	p<0,05
		NG	13,47±0,7	5,21	13,22±0,67	5,06	1,16	p>0,05
7.	3x8 manikenni otish	TG	61,14±2,2	3,52	55,22±1,7	3,07	4,66	p<0,01
		NG	61,22±2,2	3,59	59,27±2,6	4,55	1,67	p>0,05
8.	Manikenni 10 marta burilish bilan ko'tarib tashlash	TG	31,89±1,65	5,17	27,98±1,6	5,71	4,42	p<0,01
		NG	31,1±2,2	7,11	29,66±1,6	5,39	1,84	p>0,05

*Izoh: VK – variatsiya koeffitsienti; T.G. – tajriba guruhi; N.G. – nazorat guruhi

Malakali kurashchilarni nazorat va tajriba guruhlaridagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi ko'rsatkichlarini tahlil qiladigan bo'lsak 100 metr masofaga yugurish testlari tajriba boshida ikala (tajriba va nazorat) guruhda ham deyarli bir xil natijalar ya'ni tajriba guruhi (TG) 14,08±0,9 va nazorat guruhi (NG) 14,08±1,4 soniya aniqlandi. Tajriba yakuniga kelib esa natijalarni qayta tahlil qiladigan bo'lsak TG 12,453±0,7 soniyaga variatsiya koeffitsienti 5,99 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 4,38 ni tashkil qildi, NG ning natijalariga kelsak 13,33±1,4 soniyaga variatsiya koeffitsienti 10,2 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 1,72 ni tashkil qildi. 100 metr masofaga yugurish testi natijalaridan ko'rinib turibdiki tajriba guruhi kurashchilarining ko'rsatkichlari 12 %ga yaxshilanganligi, NG ning natijalarida ham o'zgarish bo'ldi faqat natijalar 5 %ga yaxshilanganligini ko'rishimiz



mumkin. TGning natijalari ishonarlilik darajasi $p < 0,01$, NG natijalarining ishonarlilik darajasi esa $p > 0,05$ ni tashkil qildi.

1000 metr masofaga yugurish testlarining tahliliga kelsak tajriba boshida TG $236 \pm 8,7$ soniyani, NG esa $237 \pm 6,5$ soniyani tashkil qildi. Tajriba yakuniga kelib esa natijalarni qayta tahlil qiladigan bo'lsak TG $194 \pm 5,2$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 4,86 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 2,72 ni tashkil qildi, NG.ning natijalariga kelsak $226 \pm 4,5$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 15,2 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 1,38 ni tashkil qildi. TGning natijalari ishonarlilik darajasi $p < 0,05$, NG natijalarining ishonarlilik darajasi esa $p > 0,05$ ni tashkil qildi.

Baland turnikda tortilish mashqlarining tahliliga kelsak tajriba boshida TG $14,65 \pm 1,5$ martani, NG esa $14,08 \pm 1,5$ martani tashkil qildi. Tadqiqot oxiridagi natijalarni qayta tahliliga kelsak TG $17,05 \pm 1,4$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 8,79 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 3,06 ni tashkil qildi, NG.ning natijalariga kelsak $15,95 \pm 1,0$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 6,27 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 1,63 ni tashkil qildi. TG va NG ning natijalari ishonarlilik darajasi $p < 0,05$, va $p > 0,05$ ni tashkil qildi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi natijalarini tahlil qiladigan bo'lsak tajriba boshida TG $229,69 \pm 9,1$ santimetrni, NG esa $229,93 \pm 10,7$ santimetrni tashkil qildi. Tadqiqot so'ngida natijalarni qayta tahlil qilsak TG $240,87 \pm 5,8$ santimetrni variatsiya koeffitsienti 2,07 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 4,83 ni tashkil qildi, NG.ning natijalariga kelsak $234,38 \pm 10,9$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 4,65 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 1,03 ni tashkil qildi. Ikala guruh natijalari ishonarlilik darajasi $p < 0,05$, va $p > 0,05$ ni tashkil etdi.

Oyoqlarni ishlatmasdan qo'llar yordamida arqonga chiqish testida tajriba boshida ikkala guruhda ham deyarli bir xil natijalar ya'ni tajriba guruhi TG $6,07 \pm 0,68$ va nazorat guruhi NG $6,04 \pm 0,9$ soniya qayd etildi. Tajriba oxirida esa natijalar TG $5,11 \pm 0,43$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 8,31 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 4,31 ni tashkil qildi, NG.ning natijalariga kelsak $5,46 \pm 0,61$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 11,2 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 1,42 ni tashkil qildi.



Arqonga qo'llar yordamida chiqish testi natijalaridan ko'rinib turibdiki tajriba guruhi kurashchilarining ko'rsatkichlari, NG natijalariga qaraganda yuqori ko'rinishda yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. TG ning natijalari ishonarlilik darajasi $p < 0,05$, NG natijalarining ishonarlilik darajasi esa $p > 0,05$ ni tashkil qildi.

Sherikni ko'targan holda 10 marta o'tirib turish mashqida tadqiqot oxirida natijalar TG $12,48 \pm 0,71$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 5,65 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 2,18 ni tashkil qildi, NG.ning natijalariga kelsak $13,22 \pm 0,67$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 5,06 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 1,16 ni tashkil qildi. Sherikni ko'targan holda 10 marta o'tirib turish mashqida ko'rinib turibdiki tajriba guruhi kurashchilarining ko'rsatkichlari, NG natijalariga qaraganda yuqori ko'rinishda yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. TG ning natijalari ishonarlilik darajasi $p < 0,05$, NG natijalarining ishonarlilik darajasi esa $p > 0,05$ ni tashkil qildi.

3x8 manikenni otish testida ham tajriba boshida ikkala guruhda ham deyarli bir xil ko'rsatkichlar qayd etildi. Tajriba oxirida esa natijalar TG $55,22 \pm 1,7$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 3,07 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 4,66 ni tashkil qildi, NG.ning natijalariga kelsak $59,27 \pm 2,6$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 4,55 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 1,67 ni tashkil qildi. Mazkur testlash bo'yicha ham qayd etilgan natijalardan ko'rinib turibdiki tajriba guruhining natijalari nazorat guruhiga nisbatan ancha yaxshilangan.

Manikenni 10 marta burilish bilan ko'tarib tashlash testida ham tajriba boshida ikkala guruhdagi natijalar deyarli bir xilligi qayd etildi. Tajriba oxirida kelib esa natijalar TG $27,98 \pm 1,6$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 5,71 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 4,42 ni tashkil qildi, NG.ning natijalariga kelsak $29,66 \pm 1,6$ soniyaga variatsiya koeffitsienti 5,39 ni, student mezonini ko'rsatkichi esa 1,84 ni tashkil qildi. Manikenni 10 marta burilish bilan ko'tarib tashlash testi natijalaridan ko'rinib turibdiki tajriba guruhi kurashchilarining ko'rsatkichlari, NG natijalariga qaraganda yuqori ko'rinishda yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. TG ning natijalari



ishonarlilik darajasi $p < 0,01$, NG natijalarining ishonarlilik darajasi esa $p > 0,05$ ni tashkil qildi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda tadqiqotlar yakunida ko'p yillik sport tajribasiga ega malakali kurashchilarni nazorat va tajriba guruhlaridagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi ko'rsatkichlari tizimli pedagogik testlar yordamida tahlil qilindi. Nazorat guruhi natijalarida ham bir qacha o'zgarishlar sodir bo'ldi lekin tajriba guruhida yuqori natijalar qayd etilganli alohida ahamiyat kasb etdi.

Tadqiqotlar jarayonida malakali kurashchilarni nazorat va tajriba guruhlaridagi texnik-taktik tayyorgarligi darajasi yuqoridagi jadvallarda keltirilgan testlar orqali baholandi. Tajriba so'ngida olingan natijalar matematik-statistika usulida tahlil qilindi. Texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan biz ishlab chiqqan metodika orqali mashg'ulot jarayonlari samarali tashkil qilindi. Bu tadqiqotning oldingi, asosiy va oxirgi bosqichlarida dasturning samaradorligi va uning an'anaviy mashg'ulotlar dasturiga nisbatan muhim afzalligi tasdiqladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: Zar qalam, 2004.
3. Mirzaqulov Sh. Belbog'li kurash nazariyasi uslubiyati. – T. 2013.
4. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish DZYUDO. T. 2017