

AYOLLAR KURASHIDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNING TEXNIK HARAkatLARNI BAJARISHDA PORTLOVCHI KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Sobirova Laylo Arslonbek qizi

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti Magistratura
bo'limi 2-bosqich talabasi*

Annototsiya. Ayollar kurashi sport turida yuqori malakali sportchilarning texnik harakatlarni samarali bajarishda portlovchi kuch sifatlarini takomillashtirish masalalarini ilmiy-uslubiy asosda tadqiq etishga bag'ishlangan. Zamonaviy sport kurashida musobaqa faoliyatining yuqori sur'atda o'sib borishi, texnik-taktik harakatlarning murakkablashuvi hamda raqobatning kuchayishi sportchilardan qisqa vaqt ichida maksimal kuch va tezlikni namoyon eta olishni talab etadi. Shu nuqtayi nazardan, portlovchi kuch sifati ayollar kurashida hal qiluvchi jismoniy sifatlar qatoriga kiradi.

Kalit so'zlar. Kursh, harakat, jismoniy holat, sport, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot, malaka, kuch, texnika, taktika.

Аннотация. Статья посвящена научно-методическому исследованию вопросов повышения взрывных качеств высококвалифицированных спортсменок в эффективном выполнении технических приемов в женской борьбе. Быстрый рост соревновательной активности в современной борьбе, сложность технико-тактических движений и интенсификация соревнований требуют от спортсменок демонстрации максимальной силы и скорости в короткие сроки. С этой точки зрения, качество взрывной силы является одним из решающих физических качеств в женской борьбе.

Ключевые слова: борьба, движение, физическая подготовка, спорт, физическая подготовка, тренировка, мастерство, сила, техника, тактика.

Annototsiya. The article is devoted to the scientific and methodological study of the issues of improving the explosive qualities of highly qualified athletes in the effective performance of technical movements in women's wrestling. The rapid growth of competition activity in modern sports wrestling, the complexity of technical and tactical movements, and the intensification of competition require athletes to demonstrate maximum strength and speed in a short time. From this point of view, the quality of explosive strength is one of the decisive physical qualities in women's wrestling.

Keywords. Wrestling, movement, physical condition, sport, physical training, training, skill, strength, technique, tactics.

Kirish. So‘nggi yillarda xalqaro sport maydonida ayollar kurashi Olimpiya o‘yinlari, jahon va qit’a chempionatlari dasturida muhim o‘rin egallab kelmoqda. Yetakchi sport davlatlari (AQSh, Yaponiya, Xitoy, Rossiya, Turkiya va Yevropa mamlakatlari) ayollar kurashida yuqori natijalarga erishishda sportchilarning portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratmoqda. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda texnik harakatlarni tezkor va kuchli bajarish, raqib qarshiligini qisqa vaqt ichida yengish hamda hujum va qarshi hujum samaradorligini oshirishda portlovchi kuch hal qiluvchi omil sifatida e’tirof etilmoqda.

Jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali ayollar kurashchilarida texnik harakatlarning muvaffaqiyatli bajarilishi mushaklarning tezkor kuch namoyon eta olish qobiliyati bilan chambarchas bog‘liq. Shu bilan birga, ayollar organizmining morfofunktsional va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda portlovchi kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus metodikalar ishlab chiqish zarurati mavjud. Bu esa mazkur yo‘nalishda ilmiy asoslangan tadqiqotlar olib borishni taqozo etadi.

Zamonaviy sport trenirovkasi nazariyasida jismoniy va texnik tayyorgarlikning integratsiyalashgan holda rivojlantirilishi asosiy tamoyil sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, sport kurashida texnik harakatlarni yuqori tezlikda va katta kuch bilan bajarish sportchidan portlovchi kuch sifatlarining mukammal darajada rivojlangan bo‘lishini talab qiladi. Dunyo miqyosida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar portlovchi kuchni rivojlantirish mashg‘ulotlarining texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirishdagi muhim rolini tasdiqlaydi.

Shu bilan birga, mavjud ilmiy ishlarda asosan erkaklar kurashi yoki umumiy sportchilar kontingenti o‘rganilgan bo‘lib, ayollar kurashida yuqori malakali sportchilarning texnik harakatlarni bajarishda portlovchi kuch sifatlarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan maxsus metodik tadqiqotlar yetarli darajada emas. Bu holat mazkur mavzuning ilmiy dolzarbligini yanada oshiradi.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda qabul qilinayotgan Prezident farmonlari va qarorlari, sportni rivojlantirishga qaratilgan davlat dasturlari doirasida ayollar sporti, xususan, ayollar kurashini ommalashtirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda. O‘zbekiston ayollar kurashi vakillari Osiyo va jahon miqyosidagi musobaqalarda munosib natijalar ko‘rsatib kelmoqda.

Asosiy qism. Kurashda texnik harakatlarning (kirish, ushlash, ko‘tarish, burish va uloqtirish) samarali bajarilishi ko‘p jihatdan sportchining qisqa vaqt ichida yuqori kuch impulsini hosil qila olishiga bog‘liq. Ayniqsa, yuqori malakali ayol kurashchilarda raqibning qarshiligini yengib o‘tish, muvozanatini buzish (kuzushi), tez kirish (entry) hamda yakuniy fazada texnikani “portlatib” bajarish uchun portlovchi kuch sifatleri hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Pedagogik tajribaning boshlang'ich bosqichida sportchilarning portlovchi kuch va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash, keyinchalik o'tkaziladigan mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholashda muhim ahamiyat kasb etadi. Tajriba boshidagi ko'rsatkichlar sportchilarning jismoniy va texnik holatini obyektiv tavsiflash, shuningdek, tajriba va nazorat guruhleri o'rtasida dastlabki tenglikni ta'minlash imkonini beradi.

Portlovchi kuch sportchilarning qisqa vaqt ichida maksimal mushak zo'riqishini namoyon eta olish qobiliyatini ifodalaydi va ko'plab sport turlarida, xususan, kurash, voleybol, yengil atletika va sport o'yinlarida yetakchi jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Portlovchi kuch darajasi sportchining tezkor-start harakatlari, sakrashlar, zarba va uloqtirishlar samaradorligida bevosita namoyon bo'ladi. Shu bois tajriba boshida ushbu sifatning rivojlanish darajasini aniqlash metodik jihatdan asoslangan hisoblanadi.

Tajriba boshida sportchilarning portlovchi kuchini aniqlash uchun amaliyotda keng qo'llaniladigan testlardan foydalanildi. Jumladan, joyidan uzunlikka sakrash, vertikal sakrash (Abalakov yoki Sargent testi), shuningdek, qisqa masofaga tezkor sakrash mashqlari bajarildi. Ushbu testlar mushaklarning tezkor kuch imkoniyatlarini baholashda ishonchli va informativ vosita sifatida e'tirof etiladi. Olingan natijalar sportchilarning yosh va sport malakasi darajasiga mos normativlar bilan taqqoslab tahlil qilindi.

Texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashda sportchilarning tanlangan sport turiga xos bo'lgan asosiy texnik harakatlarni bajarish sifati, aniqligi va barqarorligi baholandi. Texnik tayyorgarlik sportchining harakatlarni ratsional, iqtisodiy va musobaqa sharoitiga yaqin holatda bajara olish qobiliyatini ifodalaydi. Tajriba boshida texnik tayyorgarlikni aniqlash sportchilarning o'rgatilgan harakatlarni qay darajada egallaganligini va ularning portlovchi kuch bilan uyg'unligini ko'rsatib beradi.

Baholash jarayonida texnik harakatlarni bajarish tezligi, aniqligi va ketma-ketligi hisobga olindi. Shuningdek, ekspert baholash usuli asosida murabbiylar tomonidan sportchilarning texnik harakatlarni bajarish sifati ball tizimida qayd etildi. Bu yondashuv texnik tayyorgarlik darajasini kompleks baholash imkonini yaratdi.

Tajriba boshida olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, sportchilarning portlovchi kuch va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha darajada bo'lib, ular o'rtasida sezilarli tafovutlar mavjud emas. Bu holat tajriba va nazorat guruhlarida boshlang'ich sharoitning nisbatan teng ekanligini tasdiqlaydi hamda keyingi pedagogik ta'sir vositalarining samaradorligini aniqlash uchun qulay ilmiy asos yaratadi.

Shunday qilib, tajriba boshida sportchilarning portlovchi kuch va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash keyingi mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, yuklamalarni individual va guruhviy xususiyatlarga moslashtirish hamda tajriba

yakunida olingan natijalarni obyektiv baholash imkonini beradi.

Tajriba boshida sportchilarning portlovchi kuch tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha test natijalarining statistik tahlili Jadval 3.1

Guruhlar	n	Test nomi	$\bar{X} \pm m$	Min	Max	Variatsiya koeffitsienti (V, %)
Tajriba guruhi	15	Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	$215,4 \pm 2,8$	205	228	5,1
Nazorat guruhi	15	Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	$213,9 \pm 3,1$	202	227	5,4
Tajriba guruhi	15	Vertikal sakrash (sm)	$46,2 \pm 1,1$	42	51	4,8
Nazorat guruhi	15	Vertikal sakrash (sm)	$45,7 \pm 1,3$	41	50	5,0

Izoh: $\bar{X}$ – o'rtacha arifmetik ko'rsatkich, m – o'rtacha xatolik, V – variatsiya koeffitsienti.

Jadval 3.1 da pedagogik tajriba boshida sportchilarning portlovchi kuch tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan testlar natijalarining statistik tahlili keltirilgan. Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba va nazorat guruhlarida portlovchi kuchni tavsiflovchi asosiy ko'rsatkichlar o'rtacha darajada shakllangan.

Xususan, joyidan uzunlikka sakrash testi bo'yicha tajriba guruhidagi sportchilarning o'rtacha natijasi $215,4 \pm 2,8$ sm ni, nazorat guruhida esa $213,9 \pm 3,1$ sm ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq juda kichik bo'lib, bu guruhlarining boshlang'ich portlovchi kuch tayyorgarligi darajasi jihatidan deyarli teng ekanligini ko'rsatadi. Minimal va maksimal natijalar oralig'ining torligi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasida keskin tafovutlar mavjud emasligini tasdiqlaydi.

Vertikal sakrash testi natijalari ham shunga o'xshash holatni ko'rsatdi. Tajriba guruhida o'rtacha ko'rsatkich $46,2 \pm 1,1$ sm, nazorat guruhida esa $45,7 \pm 1,3$ sm ni tashkil etdi. Variatsiya koeffitsientining 4,8–5,0 % oralig'ida bo'lishi guruh ichidagi natijalar bir xil darajada ekanligini va o'lchov natijalarining barqarorligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, portlovchi kuchni baholovchi testlar bo'yicha tajriba va nazorat guruhlarida statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$). Bu holat pedagogik tajriba boshlanishida guruhlarining teng sharoitda ekanligini, shuningdek, keyingi bosqichda qo'llaniladigan mashg'ulot yuklamalari va metodik ta'sir vositalarining samaradorligini obyektiv baholash uchun zarur ilmiy shart-sharoitlar

yaratilganligini ko'rsatadi.

Shuningdek, olingan dastlabki natijalar sportchilarning portlovchi kuch tayyorgarligi o'rtacha darajada ekanligini bildiradi va mazkur sifatni yanada rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot vositalarini qo'llash zarurligini asoslaydi. Bu esa pedagogik tajribaning asosiy maqsadini amalga oshirish uchun muhim metodik omil hisoblanadi.

Tajriba boshida sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha test natijalarining statistik tahlili Jadval 3.2

Guruhlar	n	Baholash mezonlari	$\bar{X} \pm m$ (ball)	Min	Max	V, %
Tajriba guruhi	15	Texnik harakatlarni bajarish aniqligi	$7,4 \pm 0,18$	6,5	8,5	6,2
Nazorat guruhi	15	Texnik harakatlarni bajarish aniqligi	$7,3 \pm 0,21$	6,4	8,4	6,5
Tajriba guruhi	15	Texnik harakatlar tezligi va ketma-ketligi	$7,1 \pm 0,20$	6,2	8,2	6,8
Nazorat guruhi	15	Texnik harakatlar tezligi va ketma-ketligi	$7,0 \pm 0,22$	6,1	8,1	7,0

Jadval 3.2 da pedagogik tajriba boshida sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan test natijalarining statistik tahlili aks ettirilgan. Jadvalda keltirilgan ma'lumotlar sportchilarning tanlangan sport turiga xos asosiy texnik harakatlarni bajarish sifati va ularning barqarorlik darajasini tavsiflaydi.

Xulosa:

Taraqqiyot yordam ko'rsatuvchi, zamonaviy kurash sportida yuqori darajaga ko'ra, texnik texnik vositalarni mukammal o'zlashtirish, ularni tezkor, kuchli va shuni yaxshilash mumkin bo'lgan chambarchas bilan bog'liqdir. foyda, portlovchi kuch sifat usullarini qisqa vaqt oralig'ida samarali amalga oshirishda hal muhim kasb etadi.

Nazariy tahlillar asosida portlovchi kuchning fiziologik va biomekanik mexanizmlari, uning texnik mahorati bilan o'zaro bog'liqligi ochib berildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, portlovchi kuchni tayyorlash bilan integratsiyalashgan holda texnik parvarishlash ayollar kurashi yo'nalishida yetarlicha chuqur tadqiq etmagan.

O'zining pedagogik tajribasi isbotladi:

- tajriba guruhida kuch ko'rsatkichlari portlovchi darajasi oshdi;

- texnik aniqlik ko'rsatkichlari ravishdagi yaxshilandi;
- texnik ketma-ketlik va kombinatsion tozalash ortdi;
- harakatlar, koordinatsiyasi va barqarorligi mustahkamlandi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. Апойко Р.Н. Обоснование границ весовых категорий борцов как системотехническая задача / Р.Н.Апойко, Б.И.Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2014. – №7(113). – С. 18–23.
2. Апойко Р.Н. Способы тактической подготовки индивидуальных атакующих действий в спортивной борьбе / Р.Н.Апойко // Материалы междунар. науч.-практич. конф. – Москва : РГУФК СМиТ, 2013. – С. 71-73.
3. Артамонова Н.Я. История развития женской борьбы в Хакасии в 1990-е гг. - начале XXI в / Н.Я.Артамонова, О.С.Домогашев. – Текст: электронный // Манускрипт. – 2018. – Вып. 8 (94). – С. 14–18.
4. Artikov Z.S. Belbog'li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi. Pedagogika. fan. (PhD)...diss.avtoref.-Chirchiq:O'zDJTSU, 2019, 54 b.
5. Асочаков А.Н. Физическая культура и спорт в Хакасии / А.Н.Асочаков. – Абакан: Журналист, 2002. – 200 с.