15-16 YOSHLI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA TAYYORGARLIGI DINAMIKASINING XUSUSIYATLARI.

Xoliqov Baxtiyor Xidirovich
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universiteti,
"Ijtimoiy fanlar fakulteti"
Ijtimoiy fanlar va jismoniy tarbiya kafedrasi
p.f.b.f.d (PhD) dotsent
https://doi.org/10.5281/zenodo.19816516

ANNOTATSIYA

Maqolada 15–16 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik dinamikasi tahlil qilingan. Antropometrik va funksional ko'rsatkichlar solishtirilib, rivojlanish darajasining yetarli emasligi aniqlangan. Mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish zarurligi asoslangan.

KALIT SO'ZLAR

texnik – taktik harakatlar, jismoniy sifati, trenirovka, musobaqa faoliyati, muvaffaqiyatli urinish

АННОТАЦИЯ

В статье анализируется динамика физического развития и подготовленности борцов 15–16 лет. Сравнены антропометрические и функциональные показатели, выявлен недостаточный уровень развития. Обоснована необходимость оптимизации тренировочного процесса и совершенствования физических качеств спортсменов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

технико – тактические действия, качество ловкости, тренировка, соревновательная деятелност, успешная попытка

ABSTRACT

The article analyzes the dynamics of physical development and fitness of 15–16-year-old wrestlers. Anthropometric and functional indicators are compared, revealing insufficient development levels.

KEY WORDS

technical and tactical actions, quality of dexterity, training, competitive activity, successful attempt

The need to optimize training processes and improve key physical qualities is substantiated.

DOLZARBLIGI.

15-16 yoshli kurashchilarning jismoniy 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 guruxidagi kurashchilarda maxsus bir tizim orqali, jismoniy rivojlanganlik samaradorligini yaxshilash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolgan.

Kurash bo'yicha mutaxassislari qo'llanilgan vositalar va uslublar haqida turli fikrlar bildirishgan va amalda qo'llash yo'llarini yoritishga uringanlar [A.R.Taymurodov, 2020; Sh.A.Mirzaqulov, 2020; Tastanov N.A., 2017; Abdullayev Sh.A., 2012]. Shu bilan birga, ushbu mualliflar qayd etadiki, kurash sportchilarining jismoniy rivojlanganlik samaradorligi mashg'ulot vositalari va yuklamalarini to'g'ri qo'llash to'g'risida bir qator mualliflarning ishlarida ta'kidlangan.

Yuqorida keltirilgan tahliliy ma'lumotlar ilmiy tadqiqot ishlarining etarli emasligini ko'rsatadi va 15-16 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish muammosi o'ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Maqsadi: 15-16 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va o'zaro nisbatini taqqoslash berish.

Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to'planganligini e'tiborga olib, 15-16 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik dinamikasi samaradorligini oshirish vazifalarini uyg'unlikda hal qilish yo'li katta samara berishi aniqlandi.

Bugungi kunda o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 15-16 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi xolatini aniqlash asosida jismoniy rivojlanish bo'yicha uyg'unlikda o'tkazilgan tadqiqotlar yo'qligi aniqlandi. Bunday yondashuv 15-16 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanish jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi. Chunki, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bir-biriga ta'sir qilish kattaligini bog'lab turuvchi ko'rsatkichlarni baholab turish sportchilar mahorati va sport natijalari ko'tarilishida katta samara beradi. O'quv-mashg'ulot guruxida shug'ullanuvchi 15-16 yoshli kurashchilarning tana uzunligi o'lchamlari olinib o'rtacha ko'rsatkichi xisoblanganida quydagicha natijalar qo'lga kiritildi 15 yoshlilarda 152.7, 15 yoshlilarda esa 153.5 0,8 sm bilan ko'rsatkichlar orasidagi farq sezilarli darajada katta emasligi aniqlandi. Yuqoridagi diagrammada tana uzunligi bilan birgalikda ko'krak qafasining o'rtacha uzunlik ko'rsatkichlari ham keltirilgan. Olingan natijalar esa quydagicha. 15 yoshlik kurashchilarning ko'krak qafasining o'rtacha kenglik ko'rsatkichi 68 sm tashkil qilgan bo'lsa, 16

yoshli 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.

15-16 yoshli kurashchilarning tana og’irlik ko’rsatkichlari ham olindi. Natijalarni tahlil qiladigan bo’lsak quydagi xolatlar kuzatidi, 15 yoshli shug’lanuvchi kurashchilarning tana og’irlik massasi. 44.6 kg natijani qayt etgan bo’lsa 16 yoshli sportchiarimizning tana og’irlik massai birmuncha yuqoriroq yani 46.4 kg (farq 1.8 kg) ko’rsalkichni qayt etishdi.

1-jadval.15-16 yoshli kurashchilarning antropometrik ko’rsatkichlari n=10.

№	Antropometrik ko’rsatkichlar	14 yoshli	15 yoshli	farqi
1	Tana uzunligi	152,7	153,5	0,8
2	Ko’krak qafasi aylanasi	68,3	69,6	1,3
3	Tana og’irligi	44,5	46,4	1,8

Egiluvchanlikni aniqlash bo’yicha olingan natijalar esa quydagicha. O’quv-mashg’ulot guruxida shug’ullanuvchi 15 yoshli kurashchiarimizda egluvchanlik o’rtacha ko’rsatkichi 11,6 sm ni tashkil qilgan bo’lsa, 16 yoshli kurashchilarning egiluvchanligi 12,5 smni tashkil qildi (tafovut 0,9 sm) ni tashkil qiladi.

Yuqoridagi diagrammada 15-16 yoshli kurashchilarning panja kuchlarini aniqlovchi test natijalarini ham ko’rishimiz mumkin. Ushbu test natijalari esa quydagicha, 15 yoshli kurashchilarning panja kuchlari o’rtacha 31 kg natijani ko’rsatishgan bo’lsa 16 yoshli sportchilarimizning natijalari biroz yuqoriroqni ya’ni 33,4 ko’rsatkichni qayt etishdi (tafovut 2.4 kgni tashkil qildi).

Tezkorlikni chaqqonlikni hamda chidamlilikni aniqlash bo’yicha ham turli xil masofalarga vaqt hisobida yugurish uchun masofalar tanlab olindi. Natijalar esa quydagicha bo’ldi, 15 yoshli o’quv-mashg’ulot guruxida shug’ullanuvchi belbog’li kurashchilarning qisqa 30 m masofaga yugurish mashqining o’rtacha ko’rsatkichi 4,9 s bo’lgan bo’lsa 16 yoshli belbog’li kurashchilarning ushbu masofaga yugurish o’rtacha ko’rsatkichi 5 s ni tashkil qildi.

15-16 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. 15 yoshli kurashchilarimiz 13 s natijani qayt etishgan bo’lsa, 16 yoshli o’quv-mashg’ulot guruxidagi belbog’li kurashchilarimiz 13.1 s natijani qayt etishi.

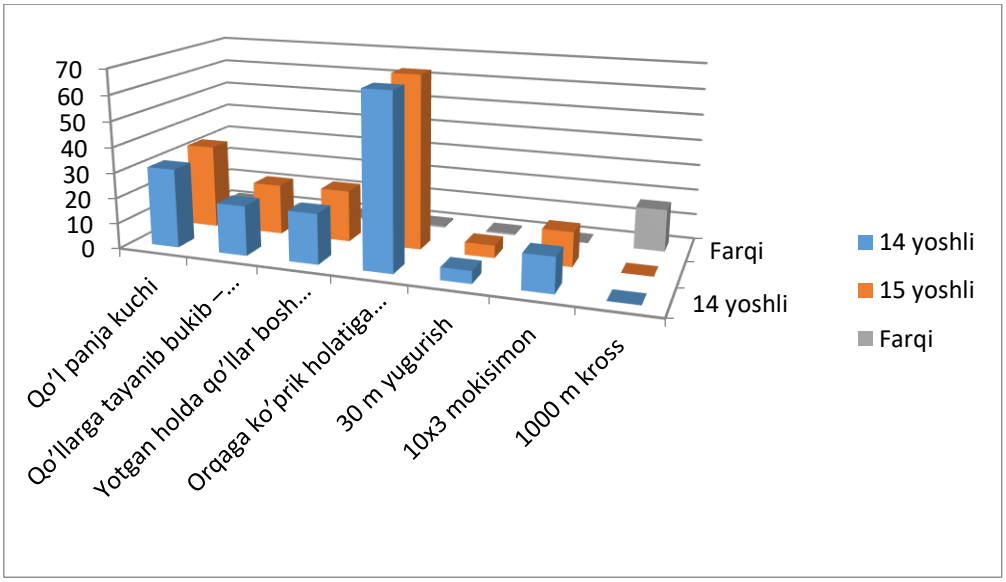
Chidamliligini aniqlash uchun 1000 s. metrga kross yugurish masofasi tanlab olindi. Boshlag'ich tayorgarlik bosqichidagi kurashchining natijalari quydagicha bo'ldi. 15 yoshli kurashchilarning ushbu masofaga yugurish natijalari 4:94.72 s, bo'lgan bo'lsa, 16 yoshli o'quv-mashg'ulot guruxidagi kurashchilarning 1000 metr masofaga yugurish natijalari 4:82.21 s. ni tashkil qildi.

Qo'l kuchini aniqlash uchun qo'llar bilan erga tayangan xolda qo'llarni bukib yozish (odjo'maniya) mashqi tanlab olindi. Tanlangan mashq bo'yicha sportchilar tamonidan ko'rsatilgan natijalar quydagicha bo'ldi. 15 yoshli kurashchilarda o'rtacha ko'rsatkichi 19,5 marttani tashkil qilgan bo'lsa, 16 yoshli kurashchilarda esa ushbu ko'rsatkich 19,8 martta ko'rsatkichni qayd etishdi.

O'quv mashg'ulot guruxida shug'ullanuvchi 15-16 yoshli kurashchilarni qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun maxsus mashq tanlab olindi va quydagicha natijalar qayt etildi. 15 yoshli o'quv-mashg'ulot guruxidashug'ullanuvchi sportchilarimizning o'rtacha ko'rsatkichi 19,6 marttani tashkil qilgan bo'lsa 16 yoshlilardan tashkil topgan belbog'li kurashchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 20,3 marttani tashkil qildilar har ikki guruhdan olingan natijalarni solishtiradigan bo'lsak, qorin mushaklarining rivojlanganik darajasidagi farqlar katta emasligi kuzatilidi.

2-jadval. 15-16 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun olingan test natijalari

№	**Testlar**	**15 yoshli**	**16 yoshli**	**farqi**
1	Qo'l panja kuchi	31	33	2
2	Qo'llarga tayanib bukib – yozish (odjo'maniya)	19,5	19,8	0,3
3	Yotgan holda qo'llar bosh ortida gavdani ko'tarib tushirish(press)	19,6	20,3	0,7
4	Orqaga ko'prik holatiga tushish	67,2	67,9	0,7
5	30 m yugurish	4,87	4,93	0,6
6	10x3 mokisimon	13,61	13,43	0,18
7	1000 m kross	4:94.72	4:82.21	16.51



1-rasm 14-15 yoshli bolalardagi farqlar.

IZOH: SONI VA VAQTI OLINGAN

O'quv-mashg'ulot guruxida shug'ullanuvchi 15-16 yoshli kurashchilarning egiluvchanlik sifati 15 yoshli va 16 yoshlilarning ko'rsatkichlari orasidagi farq qaniqarli emas. Qo'l kuchini aniqlash bo'yicha olingan test natijalariga ham e'tibor qaratadigan bo'lsak 15 yoshli kurashchilarning panja kuchlari o'rtacha 31 kg bo'lsa 16 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.

XULOSA

Yugurish test natijalari ham deyarli farq qilmaydi murabbiy zimmasiga tezlik chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishga jiddiy e'tibor berish ma'sulyatini yuklaydi.

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

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. Darslik 2020 yil № 3, 2020, s 290
2. Xoliqov B.X., Kurash texnikasi va o'qitish metodikasi. T. O'quv qo'llanma. 2021.
3. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. 2017. bet 32-33
4. Xoliqov B.X., Kurash nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma.T. 2020.
   Abdullayev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. Toshkent.2012. , № 2, bet . 26-27.

5. Mirzanov Sh.S. Belbog‘li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya., T.; nashiriyot nomi. 2021, – 13-26 C.
6. Эргашов Б.Д. Белбоғли курашда рақибни кўтариб ташлаш ҳажми ва шидда-тини оширишда статодинамик куч чидамкорлигининг ўрни. Фан спортга № 4.2022, - 25-27 с.