

BELBOG‘LI KURASH BILAN SHUG‘ULLANUVCHI YOSH SPORTCHI QIZLARING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Gaziev Nuritdin Ruxiddinovich.

Namangan davlat universiteti sport foliyati jismoniy madaniyat kafedra katta o‘qituvchisi

E-mail: goziye1972nuriddin@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14269825>

Annotatsiya: Belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchi qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida dastur (kompleks mashqlar to‘plami) tuzilib, amaliy asoslangan. Ish belbog‘li kurash chilarning individual psixologik xususiyatlariga mos keladigan koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Shu munosabat bilan Belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi 9-12 yoshli qizlarning koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurash chilar, mashg‘ulot jarayoni, koordinatsion qobiliyatlar, psixomotor sifatlar, tezlikdagi ish faoliyatda motor koordinatsiya, aqliy tezkor-chidamkorlik, ish faoliyat sharoitining murakkablashishiga reaksiya, ixtiyoriy mobilizatsiya qobiliyati, o‘z faoliyatini ixtiyoriy ravishda korreksiya qilish qobiliyati.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ

Газиев Нуритдин Рухиддинович.

Спортивная деятельность Наманганского государственного университета,

физическая культура старший преподаватель кафедры

e-mail: goziye1972nuriddin@gmail.com

Аннотация: Разработана и основана на практике программа (сложный комплекс упражнений) с целью развития координационных навыков у спортсменок, занимающихся борьбой на поясах. Борьба на поясах направлена на развитие координационных навыков, соответствующих индивидуальным психологическим особенностям.

В связи с этим актуальным вопросом является разработка программ, направленных на развитие координационных способностей девочек 9-12 лет, занимающихся борьбой на поясах.

Ключевые слова: Легкая атлетика, тренировочный процесс, координационные способности, психомоторные качества, координация движений при скоростной работе, умственная ловкость-выносливость, реакция на сложность условий труда, способность к произвольной мобилизации, способность к произвольной коррекции своей деятельности.

DEVELOPING THE COORDINATION SKILLS OF YOUNG GIRLS ATHLETES IN BELT WRESTLING

Gaziev Nuritdin Ruxiddinovich.

Senior lecturer of the Department of Physical Culture, Sports Department, Namangan State University

e-mail: goziye1972nuriddin@gmail.com

Abstract: A program (a set of complex exercises) has been developed and is practically based in order to develop the coordination abilities of female athletes engaged in belt wrestling.

The work is aimed at developing coordination abilities that correspond to the individual psychological characteristics of belt wrestlers.

In this regard, the development of programs aimed at developing the coordination abilities of 9-12-year-old girls engaged in belt wrestling is an urgent issue.

Keywords: athletics, training process, coordination abilities, psychomotor qualities, motor coordination in high-speed work, mental agility-endurance, reaction to the complexity of working conditions, ability to voluntarily mobilize, ability to voluntarily correct ones activity.

KIRISH

Hozirgi kunda jahonda mashg'ulotni modernizatsiyalash shaxsni ma'naviy va jismoniy rivojlantirish hamda mashg'ulot muassasalarida mashg'ulot jarayonining sifatini oshirishga yo'naltirilganligi bilan ahamiyatlidir. Albatta, yurtimizda yosh avlodni o'sib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta e'tibor berilmoqda. Bunga misol qilib O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi 122-son "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi, 2021-yil 5-noyabrdagi "O'zbekiston Respublikasida 2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII-Paralimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilgan sport turlaridan kelib chiqib sport turlarini yanada takomillashtirish va ommalashtirish to'g'risida"gi

PQ – 5279 – sonli farmoni, esa o'rinda raqobat kuchayib borayotgan sharoitda yuqori sport natijalariga erishish belbog'li kurash chilarning sport mahoratini doimiy ravishda oshirishni taqozo etadi. 9-12 yoshli belbog'li kurash chilar uchun texnik tayyorgarlikning eng istiqbolli yo'nalishlaridan biri bu koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Jismoniy tarbiya va sportda qizlarni belbog'li kurash turlariga saralash muammolarini o'rganish uzoq vaqt mustaqil fanga aylantirilgan. Bola yoki o'smirning imkoniyatlarini bashorat qilishda murabbiy morfologik va funktsional tadqiqotlarning zamonaviy usullariga tayanadi, kelajakda muvaffaqiyatli sport ixtisoslashuvi umidi bilan shaxsning rivojlanishi mumkin bo'lgan modelini yaratadi. Erta sportga yo'naltirish tizimini takomillashtirish masalalari hozirgi kunda mamlakatimiz hamda, xorijiy mutaxassislarni diqqat-e'tiborini o'ziga jalb etmoqda.

T.S.To'ychiyevning fikriga ko'ra sport turlariga iqtidorli qizlarni saralash va yo'naltirish, sport zaxiralarini tayyorlash jarayonini optimallashtirishning, tashkiliy shakillarini hamda o'qitish usullarini takomillashtirish muommosini hal qilish dolzarbligi bilan chambarchas bog'liq bo'lib qolmoqda [7; 1166-1172 b, 8; 168-172 b].

V.Lyxning (2010) tadqiqot ishlarida bugungi kunda mamlakatimizda qizlarni sportga yo'naltirish hamda sport turlariga saralash nazariyasi va amaliyotiga oid ilmiy tadqiqotlar sur'atini rivojlantirish, bu borada ko'plab ishlarni amalga oshirishga olib kelmoqda, bu esa qobiliyatli qizlarni oqilona saralash zamonaviy sport rivojida istiqbolli yo'nalish ekanligini ko'rsatdi. Bu yo'nalish yuzasidan xorijiy mutaxassislar jumladan Z.Vitkovskiy tomonidan berilgan ma'lumotlarga ko'ra sport turlarining rivojlanishi, qolaversa, qizlarni sport turlariga erta qabul qilinishi, qizlarni sport turlariga saralashni kompyuter texnologiyalari yordamida amalga oshirish bundan tashqari tadqiqot natijalarini umumlashtirish, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida iste'dodli sportchilarni saralash uchun ilmiy asoslangan kompyuter dasturlarni yaratish zaruriyati ortib bormoqda [5; 157 b].

Ishning maqsadi: 9-12 yoshli belbog‘li kurash chilarning koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha ishlab chiqilgan dasturning samaradorligini aniqlash va sinab ko‘rishdir.

NATIJA VA MUHOKAMA

9-12 yoshli belbog‘li kurash chilarning individual psixologik xususiyatlariga mos keladigan maxsus tayyorgarlik bosqichida koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish dasturini eksperimental asoslashdan iborat.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo‘yicha ishlab chiqilgan dasturning samaradorligini aniqlash va sinab ko‘rish uchun pedagogik tajriba o‘tkazildi. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish vazifasi sportchilarning standart-takroriy va o‘zgaruvchan (variativ) mashqlar va turli xil harakatlar kombinatsiyasi usullaridan foydalangan holda, mashg‘ulotlar davomida g‘ayrioddiy omillarni kiritish orqali keng bazani (o‘rganilgan vosita mahoratini) ta‘minlash va koordinatsiya uchun qo‘shimcha talablarni qo‘yishdan iborat.

Sportchi qizlarning koordinatsion qobiliyatining rivojlanish darajasini kuzatish ikki bosqichda amalga oshirildi: birinchi bosqich tajriba boshida va ikkinchi bosqich tajriba oxirida. 9-12 yoshli belbog‘li kurash chilarda psixomotor sifat ko‘rsatkichlari asosida koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishining dinamik darajasini kuzatishlar olib borildi va bu sifatlar ustidan koordinatsion qobiliyatning rivojlanishi ham nazorat qilindi.

Belbog‘li kurash chilarning psixomotor sifatleri bo‘yicha o‘tkazilgan testlar natijasida quyidagi ko‘rsatkichlarda o‘sishi:

1-jadval. BELBOG‘LI KURASHCHILARNING DASTUR TUGASHIDAN OLDIN VA KEYIN PSIXOMOTOR SIFATLARINING QIYOSIY XUSUSIYATLARI

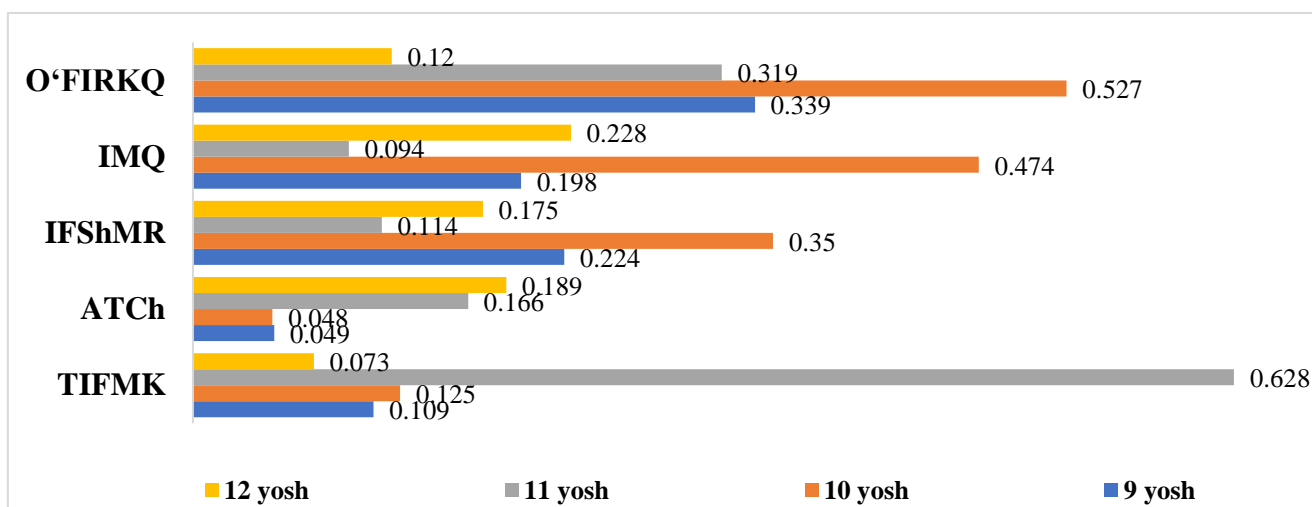
9 yosh									
Ko‘rsatkich	Dasturni qo‘llashdan oldin				Dasturni qo‘llashdan so‘ng				P
	\bar{x}	m	S	V,%	\bar{x}	m	S	V,%	
TIFMK	1,30	0,16	0,69	54,27	2,30	0,16	0,69	30,97	P<0,01
ATCh	3,77	0,31	1,23	3,30	4,30	0,19	0,79	18,17	P>0,05
IFShMR	3,04	0,35	1,41	46,87	3,84	0,29	1,16	30,67	P>0,05
IMQ	2,97	0,29	1,17	39,77	3,84	0,26	0,96	25,57	P<0,05
O‘FIRKQ	3,10	0,27	1,10	35,87	3,97	0,22	0,90	23,17	P<0,05
10 yosh									
TIFMK	1,70	0,09	0,43	26,37	2,70	0,09	0,43	16,77	P<0,01
ATCh	4,04	0,23	0,93	23,57	4,64	0,13	0,59	13,17	P>0,05
IFShMR	4,24	0,26	1,07	25,77	4,64	0,16	0,69	15,47	P>0,05
IMQ	4,44	0,11	0,49	11,57	4,97	0	0	0	P<0,01
O‘FIRKQ	2,64	0,30	1,20	46,27	3,70	0,25	1,00	27,67	P<0,05
11 yosh									
TIFMK	3,64	0,10	0,44	13,27	4,64	0,10	0,46	10,47	P<0,01
ATCh	3,70	0,23	0,93	25,77	4,37	0,11	0,48	11,47	P<0,05

IFShMR	3,30	0,27	1,08	33,37	4,10	0,19	0,80	20,17	P<0,05
IMQ	4,04	0,30	1,19	30,07	4,50	0,19	0,80	18,37	P>0,05
O'FIRKQ	2,17	0,31	1,23	57,47	3,10	0,27	1,10	35,87	P<0,05
12 yosh									
TIFMK	1,70	0,09	0,43	26,37	1,70	0,09	0,43	26,37	P>0,05
ATCh	4,04	0,23	0,93	23,57	4,64	0,10	0,46	10,47	P<0,05
IFShMR	4,30	0,27	1,08	25,67	4,64	0,10	0,46	10,47	P>0,05
IMQ	4,44	0,11	0,49	11,57	4,57	0,11	0,48	11,07	P>0,05
O'FIRKQ	2,64	0,30	1,20	46,27	4,37	0,17	0,71	16,77	P<0,01

Izoh: TIFMK – tezlikdagi ish faoliyatda motor koordinatsiya,
 ATCh – aqliy tezkor-chidamkorlik,
 IFShMR – ish faoliyat sharoitining murakkablashishiga reaksiya,
 IMQ – ixtiyoriy mobilizatsiya qobiliyati,
 O'FIRKQ – o'z faoliyatini ixtiyoriy ravishda korreksiya qilish qobiliyati.

2-jadval. 9-12 YOSHLI BELBOG'LI KURASH CHILARNING PSIXOMOTOR SIFAT KO'RSATKICHLARI VA SPORT NATIJALARI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Ko'rsatkich	Yosh			
	9	10	11	12
tezlikdagi ish faoliyatda motor koordinatsiya	0,109	0,125	0,628	0,073
aqliy tezkor-chidamkorlik	0,049	0,048	0,166	0,189
ish faoliyat sharoitining murakkablashishiga reaksiya	0,224	0,350	0,114	0,175
ixtiyoriy mobilizatsiya qobiliyati	0,198	0,474	0,094	0,228
o'z faoliyatini ixtiyoriy ravishda korreksiya qilish qobiliyati	0,339	0,527	0,319	0,120



1-diag. Psixomotor sifat ko'rsatkichlari bo'yicha testlar natijasida quyidagi korrelyatsiyalar aniqlandi

9 yoshli belbog‘li kurash chilar orasida – 3 ta (IFShMR – $r=0,224$, IMQ – $r=0,198$ va O‘FIRKQ – $r=0,339$) sust korrelyatsion bog‘lanishlar; 10 yoshli belbog‘li kurash chilar orasida – 2 ta (IMQ – $r=0,474$ va O‘FIRKQ – $r=0,527$) va 1 ta sust (IFShMR – $r=0,350$) o‘rtacha korrelyatsion bog‘lanishlar; 11 yoshli belbog‘li kurash chilar o‘rtasida – 1 ta (TIFMK – $r=0,628$) va 1 ta sust (O‘FIRKQ – $r=0,319$) o‘rtacha korrelyatsion bog‘lanishlar; 12 yoshli belbog‘li kurash chilar orasida – 3 ta (ATCh – $r=0,189$, IFShMR – $r=0,175$ va IMQ – $r=0,228$) sust korrelyatsion bog‘lanishlar. Belbog‘li kurash chilarning qobiliyatlarini baholash uchun psixomotor sifatlarni xarakterlovchi ko‘rsatkichlar to‘plamidan foydalanish samaradorligini aniqlash uchun ularning sport natijalari bilan bog‘liqligi o‘rganildi.

O‘rganilayotgan parametrlarning korrelyatsion bog‘lanishlari tahlili shuni ko‘rsatdiki, 9 va 10 yoshli belbog‘li kurash chilar guruhlarida sport natijalarining individual ko‘rsatkichlar bilan yaqin bog‘liqligi aniqlangan. 11 va 12 yoshli belbog‘li kurash chilar orasida bu munosabatlarning zichligi va soni har xil edi.

9–12 yoshdagi belbog‘li kurash chilarning sport natijalariga ta‘siridan kelib chiqqan holda, psixomotor sifat ko‘rsatkichlarini quyidagi kamayib boruvchi qatorlarga ajratish mumkin: O‘FIRKQ, IMQ, TIFMK, IFShMR va ATCh.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, 9–12 yoshli belbog‘li kurash chilarning sport ko‘rsatkichlariga psixomotor sifatlari ko‘rsatkichlari – o‘z faoliyatini ixtiyoriy ravishda korreksiya qilish qobiliyati, ixtiyoriy mobilizatsiya qobiliyati va tezlikdagi ish faoliyatda motor koordinatsiya ta‘sir qiladi. Ushbu tadqiqotda taklif etilayotgan ko‘rsatkichlar informatsion bo‘lishi, fazoviy-vaqt harakatlar majmuasini aks ettirishi va raqobat sharoitida belbog‘li kurash chilarning harakatlarini samarali baholash, sportchilarning tayyorgarligi va ko‘rsatkichlarini korreksiyalash imkonini berishi bilan izohlash mumkin.

XULOSA

Koordinatsion qobiliyatlar tarkibi quyidagilarni o‘z ichiga olishi kerak:

- o‘z harakatlarini idrok etish va tahlil qilish;
- tana va uning turli qismlari harakat dinamikasi, vaqti, fazoviy xususiyatlarining o‘zaro murakkab va tasviriy mavjudligi;
- harakat vazifasini tushunish;
- harakatni amalga oshirish rejasini va aniq usulni shakllantirish.

Keyingi tadqiqotlar istiqbollari ishlab chiqilgan dasturni qo‘llashdan keyin

9–12 yoshli belbog‘li kurash chilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlarni tahlil qilishga qaratilgan bo‘ladi.

ADABIYOTLAR R O‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasida 2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII-Paralimpiya o‘yinlari dasturlariga kiritilgan sport turlaridan kelib chiqib sport turlarini yanada takomillashtirish va ommalashtirish to‘g‘risida”gi 2021-yil 5-noyabrdagi PQ – 5279 – sonli farmoni
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi "Sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida" gi 122-son
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. - 172 b.

4. Гурфинкель В.С., Левик Ю.С. Система внутреннего представления и управление движениями. // Вестник РАН, 1995.-122 б.
5. Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В., Кошельская Е.В., Бредихина Ю.П., Андреев В.И., Физиологические методы контроля в спорте / Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009.-220 б.
6. Лях В., Витковский З., Развитие и тренировка координационных способностей юных футболистов 11–19 лет. Физиология человека. Москва-2010.-157 б.
7. То‘uchiyev.T.S Ко‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi para dzyudochilarning texnik-taktik usul o‘zining maxsus jismoniy tayyorgarligi. Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi . 2024. 3-son., 1166-1172 –b.
8. То‘uchiyev.T.S. Ко‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi para dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili. Xalqaro kurah turlarini rivojlantirish istiqbollari Respublika ilmiy-amaliy anjumani 2024.16.02 168-172 б.