

15-16 YOSHLI KURASHCHILARNI TEZKORLIK KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Jumanova Iroda Shokirjonovna

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti 1-bosqich magistri

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8034930>

Annotatsiya: Ushbu maqolada 15-16 yoshli kurashchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati bo‘yicha yangi dastur va mashqlar majmuasini ishlab chiqishga oid tavsiyalar yoritilgan.

Kalit so‘zlari: 15-16 yoshli kurashchilar, tezkorlik, kuch, kurash, jismoniy sifat, mashqlar majmuasi.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ 15-16 ЛЕТ.

Аннотация: В данной статье приведены рекомендации по разработке новой программы и комплекса упражнений для развития быстросиловых качеств борцов 15-16 лет.

Ключевые слова: борцы 15-16 лет, скорость, сила, борьба, физические качества, комплекс упражнений.

METHODOLOGY OF DEVELOPING QUICKNESS AND STRENGTH QUALITIES OF 15-16-YEAR-OLD WRESTLERS

Abstract: This article provides recommendations on the development of a new program and a set of exercises for the development of quick-strength qualities of wrestlers 15-16 years old.

Key words: wrestlers aged 15-16, speed, strength, wrestling, physical qualities, a set of exercises.

KIRISH

Muxtaram prezidentimizning “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 04.11.2020 yildagi PQ-4881-sonli qarorlariga ko‘ra hozirgi kunda yoshlar orasida kurashni yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o‘sib kelayotgan avlodga milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg‘ularini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va jahon sporti maydonlarida yuqori natijalarga erishishni ta‘minlash maqsadida qabul qilindi. Bu qaror kurash milliy sport turimizni mamlakatimizda va jahonda yanada ham rivojlantirishga, ommaviylikini oshirishga asos bo‘lmoqda. Davlatimiz va xalqaro kurash assotsiatsiyasining bevosita qo‘llab quvvatlashi natijasida “Kurash” xalqaro sport turi jahonda keng e‘tirof etilmoqda. “Kurash”, “halol”, “ta‘zim”, “to‘xta”, “yonbosh” kabi atamalar esa xalqaro sport so‘z va iboralar qatoridan mustahkam o‘rin egalladi. Kurash azal-azaldan olijanoblik, mardlik va halollik timsoli, xalqimizning bir necha ming yillik tarixiga ega milliy-madaniy merosining bir qismi va bebaho boyligi hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: 15-16 yoshli kurashchilarni tezkorlik kuch sifatlarini rivojlantirish uchun yangi innavatsion texnologiyalarni va kurash sport elementlarini o‘z ichiga olgan biz tomonimizdan ishlab chiqilgan tezkorlik kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan yangi dastur ishlab chiqish amalda sinash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

1.15-16-yoshdagi bolalarning tezkor kuch sifatini rivojlantirish uchun yangi dastur ishlab chiqish va tajribada qo‘llash.

2.Sinaluvchilarning geteroxeron uslubi bo'yicha yosh tabaqalariga ajratish.

3.Ishlab chiqilgan dasturni yangi dastur asosida yaratilgan amaliy tavsiyalarni amaliyotga joriy qilish.

Tadqiqotning obyekti:

15-16-yoshli bolalarning milliy kurash sport turlarida mashg'ulot o'tkazish jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmeti:

15-16-yoshli shug'ullanuvchilarni tezkorlik kuch sifatini rivojlantirish asoslarini tashkil etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Mamlakatimizdagi olimlarning adabiyotlarida bu mavzu muammolari bo'yicha ishlar amalga oshirilgan. Bulardan quyidagi adabiyotlarni aytish mumkin. N.A.Tastanovning "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" darsligi, F.A.Kerimovning "Sportda ilmiy tadqiqotlar" darsligi, Z.A.Bakiyev "Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanmasi, Sh.A.Abdullayev "Erkin kurash bo'yicha sport pedagogik maxoratni oshirish" kabi adabiyotlarda ham mana shu boradagi fikr va mulohazalar berilgan. Chet el olimlardan V.M.Zasiorskiy, A.D.Novikov, L.P.Matveyev, V.N.Platonov, N.G.Ozolin, I.I.Alixanov, P.F.Matrushak kabi olimlar kurashchilarni rivojlantirish to'g'risida bir qancha tadqiqotlar o'tkazib maxsus adabiyotlarda fikr va mulohazalar aytib o'tilgan.

15-16 yoshli kurashchilarni tezkorlik kuch sifatini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish uchun yosh sportchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini diqqat bilan kuzatish zarur. Kurash yuqori darajadagi kuch, tezkorlik va chidamlilikni talab qiladi va bu fazilatlarining rivojlanishi kurashchilarning musobaqada muvaffaqiyat qozonishi uchun zarurdir. Yosh kurashchilarda tezkor kuch sifatini oshirish metodikasi mashqlarning yukini va murakkabligini bosqichma-bosqich oshirishdan oldin kurashda talab qilinadigan mushaklar va harakatlarni, past intensivlikdan boshlab, maqsadli mashqlarga qaratilishi kerak. Funktsional kuch va konditsionerlik dasturlarini ishlab chiqish sportchining mahorati, gormonal holati va yetuklik darajasining texnik talablariga javob berishi kerak.

15-16 yoshli kurashchilarni tezkorlik kuch sifatini rivojlantirish uchun ishlab chiqiladigan dasturimizni ishlab chiqishdan oldin eng avvalo 15-16 yoshli kurash bilan shug'illanayotgan sportchilar o'rtasida anketa so'rovnoma o'tkazib olamiz. Anketada sportchilardan ism sharfi, sportdan tashqari qiziqadigan mashg'ulotlari, sport yulduzlari, sportdagi eng oliy maqsadi va murabbiyi tomonidan o'tilayotgan mashg'ulot haqida fikrlari yopiq holda anketa so'rovnomasi orqali bilib olindi.

Pedagogik tajribada 15-16 yoshli 20 nafar kurashchi ishtirok etdi. Sportchilarni ikki guruhga bo'ldik: Nazorat va eksperimental, har bitta guruhimizda 10 nafar kurashchi bo'lib 5 nafar o'g'il bola va 5 nafar qiz bolalarni tashkil etdi. Pedagogik tajriba uch oy davom etdi (2023 yil fevral-aprel). Nazorat guruhi an'anaviy usul bo'yicha mashg'ulot o'tkazadilar. Biz ishlab chiqqan dasturdagi mashqlarni bajarmaydilar. Eksperimental guruhimiz esa biz ishlab chiqqan dastur asosida mashg'ulotlar olib boradilar. 3-oy davomida kurashchilarni mashg'ulot jarayonini kuzatdik. Pedagogik kuzatuv va ilmiy-uslubiy adabiyotlardagi ma'lumotlardan foydalangan holda yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llay olish darajasini xarakterlaydigan quyidagi nazorat mashqlari tanlab oldik va ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish maqsadida tajriba guruhining mashg'ulotlari tarkibiga kiritdik:

Ishlab chiqilgan dasturimizda quyidagi mashqlar mavjud.

1. 3 metrlik Arqonga chiqib, tushish (marta). *Qiz bolalar 2-3 marta oyoq yordamida, o'g'il bolalar 1 marta oyoq yordamisiz 3-marta aroq yordamida arqonga chiqib tushish.*
2. 60 sm balandlikka juft oyoqda sakrab chiqib tushish (30 s 3x)
3. Havoda usulga kirib chiqish (20 s 5x)
4. Bir daqiqa davomida 11 kg katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta). *Qiz bolalar 25 marta o'g'il bolalar 30 marta*
5. Maxsus rezina bilan ishlash (30 s 5 x)

1-jadval

Pedagogik tajribani boshlashdan avval 15-16 yoshli (o'g'il va qiz) kurashchilardan tadiqot boshida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini quyidagi jadvalga joylashtirdik. (n=12)

Test mashqlari	Tajriba guruh (o'g'il bola)	Nazorat guruh (o'g'il bola)	Tajriba guruh (qiz bola)	Nazorat guruh (qiz bola)
100 metrga yugurish	13,35	13,38	14,68	14,70
Turnikka tortilish (marta)	16	17	14	15
Yelkadan oshirib tashlash 20 sekuntda (marta)	14	15	12	13
Beldan oshirib tashlash 20 sekuntda (marta)	13-14	14-15	12	13

Uch oy davomida ular bu mashqlar bilan muntazam shug'ullanib keldilar. Tajribaning boshida tajriba va nazorat guruhi yosh kurashchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik, mashqlarining natijalariga bo'lgan ta'siri o'rganildi. Ilmiy-uslubiy ma'lumotlarni tahlil qilish va ilg'or tajribalarni umumlashtirish natijasida ma'lum bo'ldiki, kuch sifatlarining rivojlanish darajasi ko'p jihatdan kurashchining taktik-texnik tayyorgarligi, jang uslubi va xarakterini belgilaydi. Mashqlar asosan oyoq, qo'l, orqa, qorin mushaklari va umumiy zarba uchun yukning aylanishini ta'minlaydigan tarzda taqsimlanadi.

2-jadval

15-16 yoshli (o'g'il va qiz) kurashchilardan tadiqot oxirida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini quyidagi jadvalga joylashtirdik. (n=12)

Test mashqlari	Tajriba guruh (o'g'il bola)	Nazorat guruh (o'g'il bola)	Tajriba guruh (qiz bola)	Nazorat guruh (qiz bola)
100 metrga yugurish	13,32	13,37	14,65	14,68

Turnikka tortilish (marta)	20	18	17	16
Yelkadan oshirib tashlash 20 sekuntda (marta)	18	17	16	15
Beldan oshirib tashlash 20 sekuntda (marta)	19	17	15	14

Tadqiqot boshida va oxirida 15-16 yoshli kurashchilarning tajriba va nazorat guruhidagi mos natijalarni solishtirib, yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari bo'yicha ko'rsatkichlar ijobiy tomonga o'zgarishini kuzatdik. Tadqiqot oxirida olingan natijalar quyidagilardan dalolat beradi: Tajriba guruhidagi kurashchilarning o'tkazilgan test mashqlari bo'yicha tadqiqot boshida o'lgan natijalariga nisbatan tadqiqot yakunida ko'rsatilgan natijalaridagi ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhidagi natijalaridagi ijobiy o'zgarishlardan ancha ustunligi ko'rinib turibdi. Tajriba guruhi (o'g'il bola) kurashchilarining tadqiqot boshidagiga nisbatan oxiridagi ko'rsatkichning eng katta o'zgarishi sportchilarda 100 metrga yugurish tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlarga nisbatan o'rtacha 0.3 soniyaga o'sgan, nazorat guruhida o'rtacha 0.1 soniyaga o'sgan. Tadqiqot guruhida shug'ullanuvchilar turnikda tortilish o'rtacha 4 taga nazorat guruhida shug'ullanuvchilariniki o'rtacha 1 taga ko'paygan. Tadqiqot guruhida Yelkadan oshirib tashlash 4 marta, nazorat guruhida 2 taga oshganligini ko'rishimiz mumkin. Tadqiqot guruhida shug'ullanuvchilar Beldan oshirib tashlash o'rtacha 5 marta oshgan, nazorat guruhida o'rtacha 2 marta oshganligi aniqlandi. Tajriba guruhi (qiz bola) 100 metrga yugurish tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlarga nisbatan o'rtacha 0.4 soniyaga o'sgan, nazorat guruhida o'rtacha 0.2 soniyaga o'sgan. Tadqiqot guruhida shug'ullanuvchilar turnikda tortilish o'rtacha 3 taga nazorat guruhida shug'ullanuvchilariniki o'rtacha 1 taga ko'paygan. Tadqiqot guruhida Yelkadan oshirib tashlash 4 marta, nazorat guruhida 2 taga oshganligini ko'rishimiz mumkin. Tadqiqot guruhida shug'ullanuvchilar Beldan oshirib tashlash o'rtacha 3 marta oshgan, nazorat guruhida o'rtacha 1 marta oshganligi aniqlandi.

XULOSA

Adabiyotlar tahlilini o'rganganimizda va mashg'ulotlar jarayoni shuni ko'rsatadiki, hamma ham sport maktablarida kurashchilarning rivojlantirishiga ko'p ham ahamiyat berilmayapti. Biz bu mashg'ulotlarda qo'llagan mashqlarni kurash sport turlari tugaraklari hamda sport maktablari o'quv mashg'ulotlarida qo'llashni tavsiya etamiz.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2018-yil 5-mart.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil 24 yanvar.
3. Tastanov N.A. – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T.; 2017 yil.
4. F.A.Kerimov – "Sportda ilmiy tadqiqotlar" Darslik. T., 2018 yil.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва. 1991