

**ЭРКИН КУРАШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДИНАМИКАСИ**

Султонов Шухрат

Гулистон давлат университети

Аннотация: *Мазкур мақолада ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг жисмоний ривожланганлик ҳолатини аниқлаш бўйича ўтказилган илмий тадқиқот ишлари натижалари баён этилган.*

Калит сўзлар: *эркин кураш, ўқув машғулот, жисмоний ривожланганлик, антропометрия, эгловчанлиқ, психомотор.*

Жаҳонда кўплаб спорт турлари қаторида эркин кураш спорт турида ҳам рақобат кескин ўсиб бораётган айна дамда соҳа мутахассисларининг зиммасига эркин курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги билан бир қаторда комплекс тайёргарлигига ҳам жиддий этиборда бўлишдек масъулятни юкламоқда. Мусобақа натижаларининг ўсиш кўрсаткичлари тўғрисидаги объектив маълумотларни таҳлил қилиш ва ушбу асосида тайёргарлигининг турли томонларини оптималлаштириш муоммоси ўта долзарб ҳисобланади. Шу боис ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг комплекс тайёргарлик самарадорлигини оширишда машғулот юкламаларини тақсимлаш ва режалаштириш, мусобақа ва махсус машқларни бажариш ҳаракатини бошқариш ва уни биомеханик таҳлил қилиш бўйича тадқиқотлар олиб борилган. Бироқ, ўқув-машғулот гуруҳидаги эркин курашчиларда махсус бир тизм орқали, комплекс тайёргарлик самарадорлигини яхшилаш юзасидан илмий ишлар олиб бориш тадқиқотчилар назаридан четда қолган.

Мавзуга оид илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида спортчиларнинг комплекс тайёргарлик самарадорлигини ошириш ҳамда уларни ўқув-машғулотлари жараёнида янгича илмий-назарий ёндашиш муаммолари қатор муаллифларнинг [А.А.Рузиев, 2001; Х.А.Саноян, С.Л.Мусаеян, М.Г.Агамян, 2002] илмий-услубий ишларида берилган.

Чет эл мутахассислари қўлланилган воситалар ва услублар ҳақида турли фикрлар

билдирилган ва амалда қўллаш йўлларини ёритишга уринганлар [А.А.Рузиев, 2001; А.Н.Абдиев, 2004; Ф.А.Керимов, 2004]. Шу билан бирга, ушбу муаллифлар қайд этадики, эркин кураш спортчиларининг жисмоний ва комплекс тайёргарлиги самарадорлиги машғулот воситалари ва юкламаларини тўғри қўллаш тўғрисида бир қатор муаллифларнинг ишларида таъкидланган. Шу билан бирга, эркин кураш спортчиларининг комплекс

тайёргарлигини ривожлантириш ҳаракатлари самарадорлигини ошириш технологиясини ишлаб чиқишнинг илмий-назарий ва услубий-технологик асослари тизимли тартибда шакллантирилмаган [А.А.Карелин, 2002; Н.А. Керимов, 1999; А.А.Рузиев, 2001; Б.И.Тараканов, 2000; А.С.Тодоров, 1992; Ю.А.Шахмурадов, 1999; М.Эрцеган, 1990; Ю.А.Шахмурадов, 1997].

Юқорида келтирилган таҳлилий маълумотлар илмий тадқиқот ишларининг етарли эмаслигини кўрсатади ва 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг комплекс тайёргарлик динамикаси самарадорлигини ошириш муаммоси ўта долзарб эканлигини тасдиқлайди.

Бу соҳадаги катта илмий-услубий тажриба тўпланганлигини эътиборга олиб, 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг комплекс тайёргарлик динамикаси самарадорлигини ошириш вазифаларини уйғунликда ҳал қилиш йўли катта самара бериши аниқланди.

Бугунги кунда ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг комплекс тайёргарлиги ҳолатини аниқлаш асосида комплекс тайёргарликни ривожлантириш бўйича уйғунликда ўтказилган тадқиқотлар йўқлиги аниқланди. Бундай ёндашув 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг комплекс тайёргарлиги жараёнларини оқилона бошқаришга ёрдам беради. Чунки, жисмоний ва комплекс тайёргарлик бир-бирига таъсир қилиш катталигини боғлаб турувчи кўрсаткичларни баҳолаб туриш спортчилар маҳорати ва спорт натижалари кўтарилишида катта самара беради.

Тадқиқотнинг мақсади: ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг жисмоний ривожланганлик ҳолатини аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари: мавзуга доир адабиётларни таҳлил қилиш;

- ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13-14 ёшли ўқув машғулот гуруҳидашуғулланувчи эркин курашчиларнинг жисмоний ёшга хос имкониятларини аниқлаш;

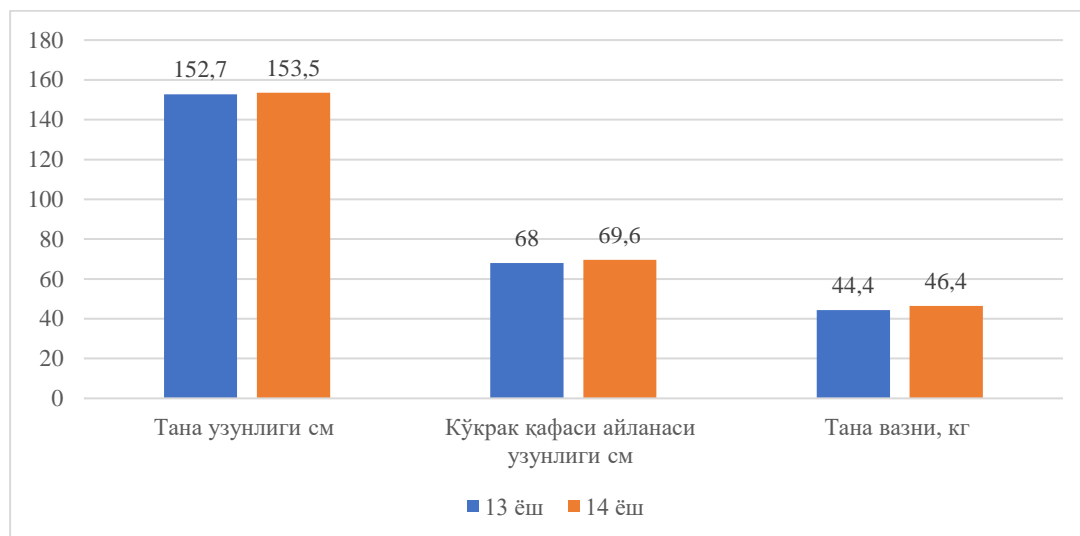
- ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг (куч, тезлик, чидамлилиқ, эглувчанлик) жисмоний сифатларини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш;

Тадқиқот объекти: ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг машғулот жараёни.

Тадқиқот предмети: ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13-14 ёшли ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи эркин курашчиларнинг индивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда уларнинг, жисмоний кўрсаткичларини аниқлашга қаратилган машғулот жараёнини ташкиллаштириш.

Тадқиқот усуллари: Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, антропометрия, педагогик тажриба ва математик-статистик таҳлил.

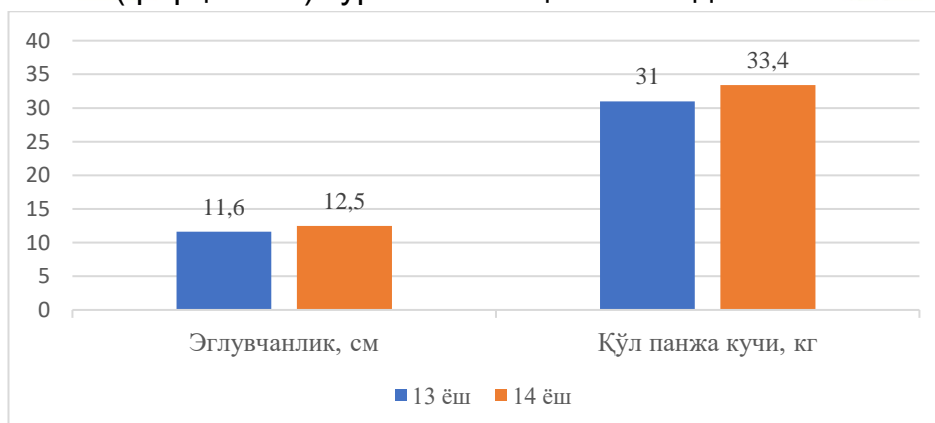
Тадқиқотни ташкиллаштириш: Гулистон олимпия захиралари коллежи-нинг 27 нафар тарбияланувчилари иштирокида ўтказилди.



1-расм. 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг тана узунлиги ўлчамлари олиниб ўртача кўрсаткичи ҳисобланганида қуйдагича натижалар қўлга киритилди 13 ёшлиларда 152.7, 14 ёшлиларда эса 153.5 0,8 см билан кўрсаткичлар орасидаги фарқ сезиларли даражада катта эмаслиги аниқланди. Юқоридаги диаграммада тана узунлиги билан биргаликда кўкрак қафасининг ўртача узунлик кўрсаткичлари ҳам келтирилган. Олинган натижалар эса қуйдагича. 13 ёшлик эркин курашчиларнинг кўкрак қафасининг ўртача кенглик кўрсаткичи 68 см ташкил қилган бўлса, 14 ёшли эркин курашчиларнинг кўкрак қафаси кенглиги 69.6 см қайт этди. Ҳар икки ёшдаги спортчиларимизнинг кўкрак қафаси кенглигидаги фарқ (1,6 см) ни ташкил қилди.

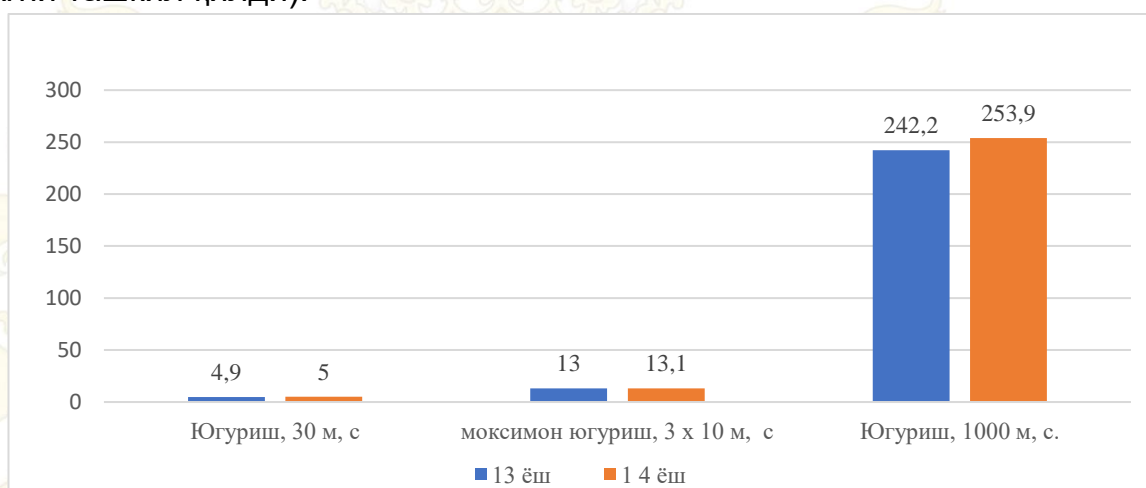
13-14 ёшли бошланғич таёргарлик босқичида шуғулланувчи спортчиларнинг тана оғирлик кўрсаткичлари ҳам олинди. Натижаларни таҳлил қиладиган бўлсак қуйдаги ҳолатлар кузатилади, 13 ёшли шуғланувчи эркин курашчиларнинг тана оғирлик массаси. 44.6 кг натижани қайт этган бўлса 14 ёшли спортчиларимизнинг тана оғирлик массаи бирмунча юқорироқ яни 46.4 кг (фарқ 1.8 кг) кўрсаткични қайт этишди.



2-расм. 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг эглувчанлик ва қўл панжа кучи кўрсаткичлари.

Эгелувчанликни аниқлаш бўйича олинган натижалар эса қуйдагича. Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13 ёшли эркин курашчиларимизда эглувчанлик ўртача кўрсаткичи 11,6 см ни ташкил қилган бўлса, 14 ёшли эркин курашчиларнинг эглувчанлиги 12,5 смни ташкил қилди (тафовут 0,9 см) ни ташкил қилади.

Юқоридаги диаграммада 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг панжа кучларини аниқловчи тест натижаларини ҳам кўришимиз мумкин. Ушбу тест натижалари эса қуйдагича, 13 ёшли эркин курашчиларнинг панжа кучлари ўртача 31 кг натижани кўрсатишган бўлса 14 ёшли спортчиларимизнинг натижалари бироз юқорироқни яъни 33,4 кўрсаткични қайт этишди (тафовут 2.4 кгни ташкил қилди).

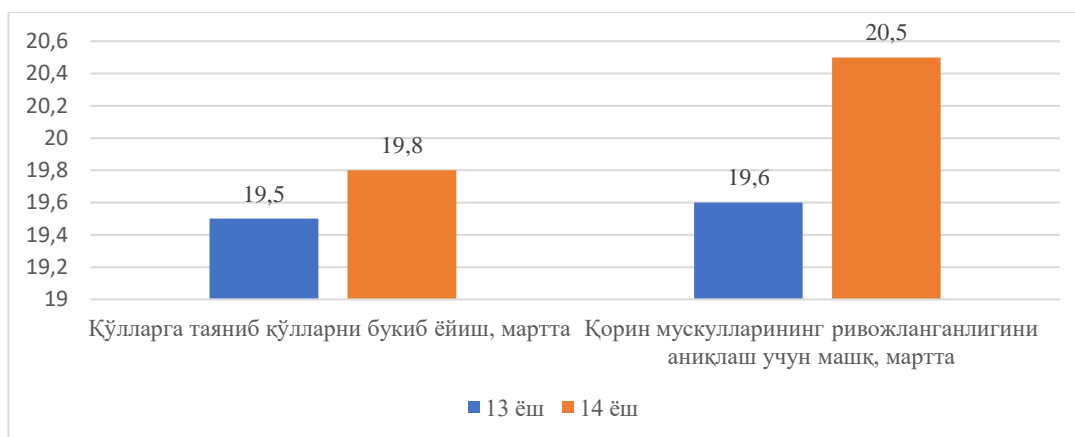


3-расм. 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг 30, 3 x 10 ҳамда 1000 метрга югуриш натижалари.

Тезкорликни чаққонликни ҳамда чидамлилиқни аниқлаш бўйича ҳам турли хил масофаларга вақт ҳисобида югуриш учун масофалар танлаб олинди. Натижалар эса қуйдагича бўлди, 13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидашуғулланувчи эркин курашчиларнинг қисқа 30 м масофага югуриш машқининг ўртача кўрсаткичи 4,9 с бўлган бўлса 14 ёшли эркин курашчиларнинг ушбу масофага югуриш ўртача кўрсаткичи 5 с ни ташкил қилди.

13-14 ёшли спортчиларда чаққонлик сифатини аниқлаш учун 3 x 10 м, с. усулида югуриш машқи олинди. Ушбу машқлар юзасидан қўлга киритилган натижалар қуйдагич бўлди. 13 ёшли бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчиларимиз 13 м, с натижани қайт этишган бўлса, 14 ёшли бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчиларимиз 13.1 м,с натижани қайт этиши.

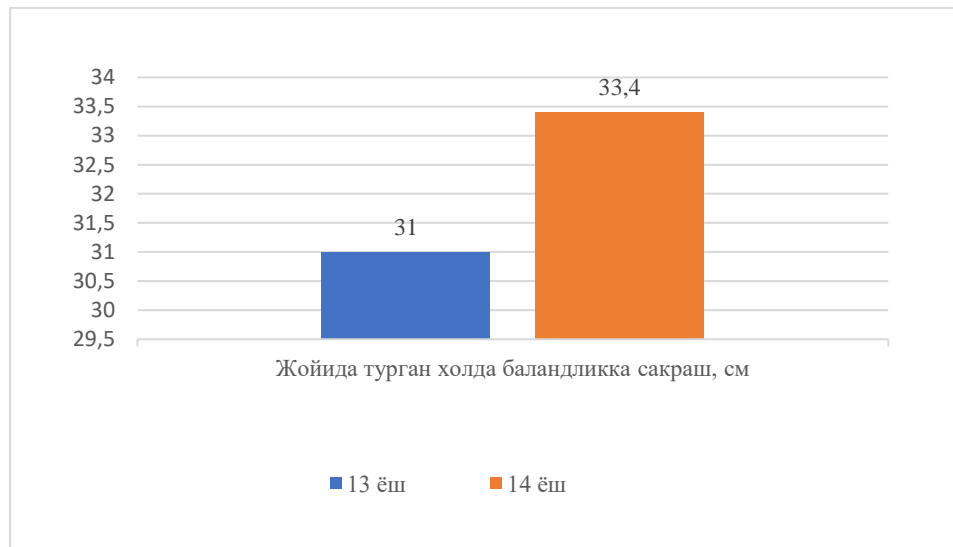
Чидамлилигини аниқлаш учун 1000 м, с. метирга югуриш масофаси танлаб олинди. Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчининг натижалари қуйдагича бўлди. 13 ёшли эркин курашчиларнинг ушбу масофага югуриш натижалари 253,9 м, с, бўлган бўлса, 14 ёшли бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчиларнинг 1000 метр масофага югуриш натижалари 242.2 м, с. ни ташкил қилди.



4-расм. 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг қўлларга таяниб қўлларни букиб ёйиш ҳамда қорин мушкулларининг ривожланганлик даражаси кўрсаткичлари.

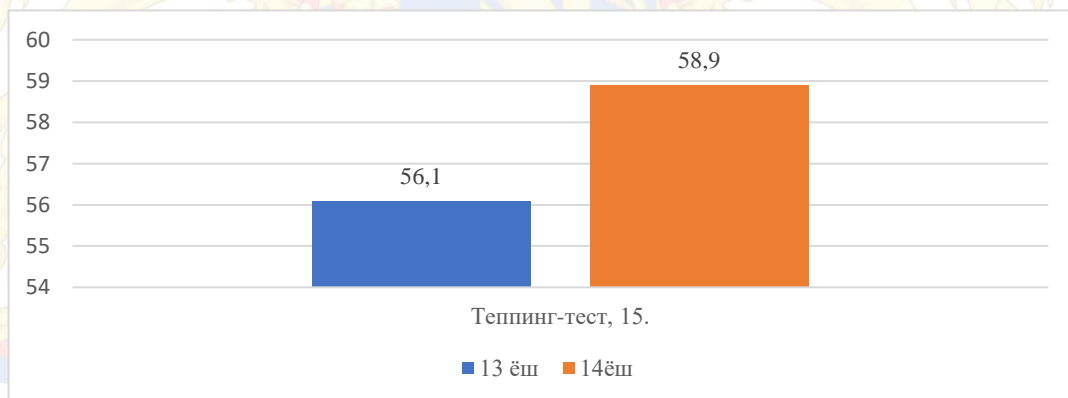
Қўл кучини аниқлаш учун қўллар билан ерга таянган холда қўлларни букиб ёйиш машқи танлаб олинди. Танланган машқ бўйиша спортчилар тамонидан кўрсатилган натижалар қуйдагича бўлди. 13 ёшли эркин курашчиларда ўртача кўрсаткичи 19,5 марттани ташкил қилган бўлса, 14 ёшли эркин курашчиларда эса ушбу кўрсаткич 19,8 мартта кўрсаткични қайт этишди.

Ўқув машғулот гуруҳидашуғулланувчи 13-14 ёшли эркин курашчиларни қорин мушакларининг ривожланганлик даражасини аниқлаш учун махсус машқ танлаб олинди ва қуйдагича натижалар қайт этилди. 13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидашуғулланувчи спортчиларимизнинг ўртача кўрсаткичи 19,6 марттани ташкил қилган бўлса 14 ёшлилардан ташкил топган бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчиларнинг ўртача кўрсаткичи 20.5 марттани ташкил қилдилар ҳар икки гуруҳдан олинган натижаларни солиштирадиган бўлсак, қорин мушакларининг ривожланганлик даражасидаги фарқлар катта эмаслиги кузатилди.



5-расм. 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг жойда турган холда баландликка сакраш тести кўрсаткичлари.

13-14 ёшли бошланғич тайёргарлик бошқичидаги эркин курашчиларнинг болдир ва оёқ панжа мушакларини ривожланганлик даражасини аниқлаш учун турган жойда баландликка сакраш машқи танлаб олинди. Танлаб машқ юзасидан олинган натижалар қуйдагича бўлди. 13 ёшли эркин курашчиларимиздан олинган натижаларнинг ўртача кўрсаткичи 31 см ни ташкил қилган бўлса, 14 ёшли эркин курашчиларнинг ўртача кўрсаткичи 33,4 см ни қайт этишди.



Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 13-14 ёшли спортчиларнинг реакциясини аниқлашда “Теппинг-тест” дан фойдаландик, олинган тест натижалари эса қуйдагича бўлди. 13 ёшли эркин курашчиларнинг 56,1 бўлган бўлса 14 ёшли бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчиларнинг тест натижалари 13 ёшлилардан унча катта бўлмаган фарқ билан 58,9 натижани қайт этишди.

ХУЛОСАЛАР

Кўплаб ушбу мавзуда илмий изланишлар олиб борган тадқиқотчи изланувчиларнинг қўлга киритган натижалари юзасидан ҳамда болаларнинг

ёшга хос функцианал кўрсаткичларини ўрганган изланувчиларнинг тадқиқот натижаларини ўрганиб чиқиб, ўқув машғулот гуруҳида шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиш гавда узунлиги, кўкрак қафаси айланаси ва тана вазни кўрсаткичлари қониқарли эмас деб айтишимиз мумкин.

Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13-14 ёшли эркин курашчиларнинг эгилувчанлик сифати 13 ёшли ва 14 ёшлиларнинг кўрсаткичлари орасидаги фарқ қониқарли эмас. Қўл кучини аниқлаш бўйича олинган тест натижаларига ҳам етибор қаратадиган бўлсак 13 ёшли эркин курашчиларнинг панжа кучлари ўртача 31 кг бўлса 14 ёшли спортчиларнинг натижалари бироз юқорироқни яъни 33,4 кг натижани қайт этишди тафовут 2.4 кгни ташкил қилди бундан кўриниб турибдики ривожланиш даражасини пассив деб баҳолашимиз мумкин.

Югуриш тест натижалари ҳам деярли фарқ қилмайди мураббий зиммасига тезлик саққанлик ва тезкорлик жисмони сифатларини ривожлантиришга жиддий этибор бериш масъулятини юклайди.

Қўл ва қорин мускулларининг (куч) ривочланганлик даражасини аниқлаш учун олинган тест натижаларидаги ривожланиш даражасини ҳам қониқарли деб бўлмайди. Куч сифатини ривожлантиришга ҳам мураббий тамамонидан жиддий ёндашувни талаб қилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -22-26с.
2. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. – 471-479 с.
3. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар/ -Тошкент “Зарқалам”, 2004. 120-128 б.
4. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2001. -№8. -С.37-38.
5. Саносян Х.А., Мусаелян С.Л., Агамян М.Г. Разработка современной комплексной технологии контроля в видах единоборств //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2002. -№4. –С.26-27.
6. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы //Теория и практика физической культуры. - Москва, 2000. -№6. -С.28-31.
7. Тодоров А.С. Контроль координации движений борцов вольного стиля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1992. 16-24 с.

8. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/. –Москва: Высшая школа.1997.-ст.175-189.

9. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Автореф. дис. . д-ра пед. наук. - М., 1999. – 24-28.

10. Эрцеган М. Цель тренировки – развитие современной соревновательной модели //Спортивная борьба: Сб. информ.-метод. матер. - М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. -№1. -С.9-10.

