ЁШ КУРАШЧИЛАРДА ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Тўраев Фаррух Хаким ўғли
Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги
Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли
катта ўқитувчиси
farruxtorayev555@gmail.com
телефон: 90-827-00-87

imrconf.com

Аннотация: *Мақолада ёш курашчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантиришнинг самарали методикаси таҳлил қилинган. Тадқиқот жараёнида махсус жисмоний машқлар, плиометрик воситалар ва функционал тайёргарлик элементларининг ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланишига таъсири ўрганилди. Педагогик тажриба натижаларига кўра, ишлаб чиқилган машғулот методикаси тезкорлик, портловчи куч ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини сезиларли даражада оширганлиги аниқланди.*

Калит сўзлар: *кураш, ёш курашчилар, тезкор-куч сифати, жисмоний тайёргарлик, плиометрик машқлар, спорт тайёргарлиги, педагогик тажриба.*

Аннотация: *В статье анализируется эффективная методика развития скоростно-силовых качеств у юных борцов. В процессе исследования изучено влияние специальных физических и плиометрических упражнений, а также элементов функциональной подготовки на физическое развитие юных спортсменов. Результаты педагогического эксперимента показали, что разработанная методика тренировок способствует значительному повышению показателей быстроты, взрывной силы и специальной физической подготовленности.*

Ключевые слова: *борьба, юные борцы, скоростно-силовые качества, физическая подготовка, плиометрические упражнения, спортивная тренировка, педагогический эксперимент.*

Abstract: *The article analyzes an effective methodology for developing speed-strength qualities in young wrestlers. The study examines the impact of special physical exercises, plyometric training, and elements of functional training on the physical development of young athletes. The results of the pedagogical experiment showed that the developed training methodology significantly improves indicators of speed, explosive strength, and special physical fitness.*

Keywords: *wrestling, young wrestlers, speed-strength qualities, physical training, plyometric exercises, sports training, pedagogical experiment.*

imrconf.com

Кириш.

Бугунги кунда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилган бўлиб, ёш авлодни жисмонан соғлом, маънан етук ва рақобатбардош қилиб тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Айниқса, миллий спорт турлари, жумладан курашни оммалаштириш ва халқаро майдонда юқори натижаларга эришиш учун илмий асосланган тайёргарлик тизимини такомиллаштириш муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги ПФ-60-сонли “Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги Фармонида ёшларни спортга кенг жалб қилиш, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш ва спорт илм-фанини ривожлантириш устувор вазифалардан бири сифатида белгиланган.

Адабиётлар таҳлили.

Кураш спорт турида юқори натижага эришиш спортчининг техник-тактик тайёргарлиги билан бир қаторда унинг жисмоний сифатларига ҳам

бевосита боғлиқдир. Айниқса, тезкор-куч сифатлари курашчиларнинг мусобақа фаолиятида ҳал қилувчи омиллардан бири ҳисобланади. Чунки кураш жараёнида қисқа вақт ичида юқори куч билан ҳаракат қилиш, тезкор қарор қабул қилиш ва рақиб ҳаракатларига мослашиш талаб этилади.

Аммо амалиёт шуни кўрсатмоқдаки, кўплаб ёш курашчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш жараёни етарли даражада илмий асосланмаган ҳолда ташкил этилмоқда. Бу эса машғулот самарадорлигининг пасайишига ва спорт натижаларининг барқарор ўсмаслигига сабаб бўлмоқда.

Шундан келиб чиққан ҳолда, ёш курашчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантиришнинг самарали методикасини ишлаб чиқиш долзарб илмий муаммолардан бири ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади - ёш курашчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш методикасининг самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот методологияси.

Тадқиқот 14-16 ёшли кураш билан шуғулланувчи 24 нафар спортчи иштирокида олиб борилди. Тадқиқот қатнашчилари икки гуруҳга - назорат ва тажриба гуруҳларига ажратилди. Ҳар бир гуруҳда 12 нафардан спортчи иштирок этди.

Педагогик тажриба 8 ҳафта давомида ташкил этилди. Назорат гуруҳи анъанавий машғулот дастури асосида тайёргарлик олиб борган бўлса, тажриба гуруҳида тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар комплекси қўлланилди.

Машғулотлар ҳафтасига 3 марта ўтказилди ва ҳар бир машғулотнинг асосий қисмига плиометрик машқлар, сакраш элементлари, тезкор югуришлар, оғирлаштирилган ҳаракатлар ҳамда функционал машқлар киритилди.

Тадқиқот жараёнида қуйидаги тестлардан фойдаланилди:

imrconf.com

- жойдан узунликка сакраш;
- 30 метрга тезкор югуриш;
- турникда тортилиш;
- 10×10 метр мокисимон югуриш;
- вертикал сакраш тести.

Натижалар тажриба бошида ва якунида қайта ўлчанди ҳамда математик-статистик усуллар ёрдамида таҳлил қилинди.

Натижалар ва муҳокама.

Тадқиқот натижалари ҳар икки гуруҳда ҳам жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари яхшиланганлигини кўрсатди. Бироқ тажриба гуруҳидаги ўсиш суръати назорат гуруҳига нисбатан анча юқори бўлганлиги аниқланди.

Жойдан узунликка сакраш кўрсаткичи тажриба гуруҳида ўртача 18 см га яхшиланган бўлса, назорат гуруҳида ушбу кўрсаткич 7 см ни ташкил қилди. 30 метрга югуриш вақти тажриба гуруҳида 0,4 сонияга қисқарган бўлса, назорат гуруҳида 0,1 сониялик ўзгариш кузатилди.

Шунингдек, вертикал сакраш ва турникда тортилиш тестлари натижалари ҳам тажриба гуруҳида сезиларли даражада ўсганлиги қайд этилди. Бу эса қўлланилган машғулот методикаси тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда юқори самарадорликка эга эканлигини кўрсатади.

Олинган натижаларга кўра, плиометрик ва функционал машқларнинг мунтазам қўлланилиши ёш курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини оширишга ижобий таъсир кўрсатиши аниқланди.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, ёш курашчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда махсус йўналтирилган машқлардан фойдаланиш юқори самара беради. Айниқса, плиометрик машқлар мушакларнинг портловчи кучини ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга

imrconf.com

бўлиб, спортчининг техник ҳаракатларни юқори тезликда бажаришига ёрдам беради.

Кураш мусобақалари жараёнида спортчидан қисқа вақт ичида юқори куч намоён қилиш талаб қилиниши сабабли, тезкор-куч тайёргарлиги мусобақа самарадорлигини белгилаб берувчи асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Тадқиқот давомида қўлланилган методика нафақат куч ва тезкорликни, балки ҳаракат координацияси ва функционал барқарорликни ҳам ривожлантирганлиги кузатилди. Бу эса ёш спортчиларни мусобақа фаолиятига тайёрлашда комплекс ёндашув муҳимлигини тасдиқлайди.

Хулоса.

Хулоса қилиб айтганда, ёш курашчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда махсус плиометрик ва функционал машқларга асосланган методика юқори самарадорликка эга эканлиги аниқланди. Тадқиқот натижалари тажриба гуруҳида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг сезиларли даражада яхшиланганлигини кўрсатди. Шунингдек, машғулот жараёнида тезкор-куч машқларини мақсадли ва тизимли қўллаш ёш курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишга хизмат қилиши аниқланди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги ПФ–60-сон Фармони “Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. - Киев, 2015.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2017.

4. Верхошанский Ю.В. Специальная физическая подготовка. – Москва, 2018.

imrconf.com

5. Керимов Ф.А. Кураш назарияси ва услубияти. - Тошкент: ЎзДЖТСУ, 2018.

6. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. - Тошкент, 2016.

imrconf.com