

AYOLLAR KURASHIDA TEZKOR-KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI

Usmonov Iroda Zaynidin qizi,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashchi qizlarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish asosida o'tqazilgan anketa so'rovnomasi natijalari taxlil qilingan.

Kalit so'zlar: kuch, tezkor-kuch, musobaqa, anketa so'rovnomasi, texnika, taktika, o'quv yig'in mashg'uloti, metodlar.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДОЛОГИИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОСИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ

Усмонова Ирода Зайнидин қизи,

Преподаватель кафедры теории и методики международной борьбы Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта

Аннотация. В данной статье анализируются результаты анкетирования, проведенного на основе совершенствования методики развития быстросиловых качеств в женской борьбе.

Ключевые слова: сила, быстроедействие, соревнование, анкета, техника, тактика, учебно-тренировочный сбор, методика.

WAYS TO IMPROVE THE METHODOLOGY OF DEVELOPING QUICK-STRENGTH ABILITIES IN WOMEN'S WRESTLING

Usmonova Iroda Zaynidin qizi,

Teacher of the Department of Theory and Methodology of International Wrestling at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Abstract: This article analyzes the results of a questionnaire conducted on the basis of improving the methodology of developing the quick-strength skills of female wrestlers.

Key words: power, quick-power, competition, questionnaire, technique, tactics, training camp, methods.

Dolzarbligi: Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan yuksak intellektual va manaviy salohiyatga ega bo'lib dunyo miqiyosida o'z tengdoshlariga xech qaysi soxada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi batxli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz. Mamlakatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish xamda takomillashtirishga e'tibor kuchaydi. Respublikamiz Prezidenti ma'rifat va ma'naviyatni rivojlantirish bilan bir qatorda yosh avlodning jismoniy tarbiyasiga, sport ishlarini yanada yuksaltirishga katta g'amxo'rlik qilib kelmoqdalar. O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.M.Mirziyoyev Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qancha qaror va farmonlarni imzoladi. Jumladan, 2021 yil 5 noyabrda PQ-5281-sonli "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qarorlari imzolandi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.[1]

Prezidentimiz ta'kidlaganidek, Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam

shugʻullanish aholimiz, avallo yosh avlodimizning sogʻligʻini mustahkamlashda muhim oʻrin tutishini inobatga olib, bu sohaga alohida eʼtibor qaratilmoqda. Muhimi kishilar soʻzda emas, amalda oʻz salomatliklarini qadrlashlari xamda umumilliy qadriyat sifatida avaylab – asrashlari zarur.[2]

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning xar bir fuqarosining jismoniy xamda maʼnaviy kamolotini taʼminlash asosidir. Yaqin yillarda kurash sohasida koʻplab ilmiy izlanishlar olib borilgan bulardan;

S.Q.Adilov Erkin kurash sportchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasi; L.Z.Xolmurodov Maxsus jismoniy mashqlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish; K.N.Murodov Erkin kurashda maxsus trenajyor lar va mashqlardan foydalanish asosida kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish texnologiyasi.

Yuqoridagi keltirilgan ilmiy ishlar yaqin yillarda kurash turlari soxasida ilmiy izlanishlar olib borilgan. Lekin shu paytgacha kurashchi qizlarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish kam oʻrganilgan va nazardan chetda qolgan.

Tatqiqotning maqsadi ayollar kurashida tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish yoʻllarini aniqlash va taxlil qilish.

Tatqiqotni vazifasi ayollar kurashida tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish yoʻllarini aniqlash.

Tatqiqot usullari ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili, pedagogik kuzatuv, anketa soʻrovnomasi, matematik statistik usullar.

Tatqiqotning tashkil qilinishi. Tatqiqotlar 2022 yil fevral oyida Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida olib borilgan. 2022 yil apryel oyida Chirchiq olimpiya zaxiralari kollejeida. 2022 yil sentabr oyida Toshkent shahridagi Erkin va yunonrum hamda ayollar kurashi federatsiyasiga qarashli Dinamo sport majmuasida, Respublika olimpiya zaxirallari kollejeida, xamda Toshkent viloyati Sirgʻali tumani 1-sonli sport maktabi murabbiylari oʻrtasida oʻtqazildi. Kurashchi qizlarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish katta ahamiyatga ega boʻlib, bu kelajakda sportchini yaxshi natijalarga erishishida yaxshi omil boʻladi. Shu sababli biz tatqiqotimiz davomida 45 nafar murabbiylar orasida anketa soʻrovnomasini oʻtqazdik, oʻtqazilgan anketa soʻrovnomasi natijalari quyidagicha:

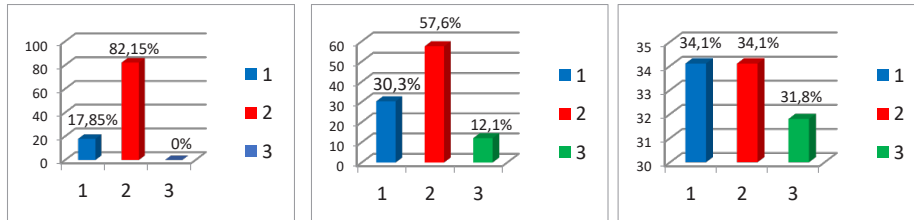
Kurash turlarida tezkor-kuch qobiliyatlar qanchalik muhim ahamiyatga ega deb xisoblaysiz? - deb bergan savolimizga 17,85 % pedagog murabbiylar:

“unchalik muhim emas” – deb javob berishgan boʻlsalar, 82,15 % murabbiylar bu savolga “muhim” deb javob berishgan, 0 % murabbiylar esa bu savolga “baʼzan kerak, baʼzan kerak emas” deb javob berishgan. (1-rasm) Shu bilan birga murabbiylar bu savolga Yakkakurash sport turlarida tezkor-kuch qobiliyati muhim rol oʻynaydi. Qobiliyat tugʻma boʻlishi mumkin, qobiliyatni rivojlantirish mumkin. Tezkor-kuch qobiliyati texnik va taktik usullarni bajarishda judayam muhim degan fikrlar mutaxassislar tomonidan aytib oʻtilgan. Shu bilan birga erkin kurash sport turida tezkor-kuch qobiliyatlar judayam muhim deb xisoblaymiz.

Tezkor-kuch qobiliyati qaysi yoshda koʻproq rivojlanadi?” deb bergan savolimizga 30,3 % murabbiylar: 10-12 yosh ” – deb javob berishgan boʻlsalar 57,6 % murabbiylar bu savolga ” 12-14 ” – yosh deb javob berishgan, 12,1 % murabbiylar esa bu savolga ” 13-16 yosh” deb javob berishgan. (2-rasm) Bu savolimizga xam murabbiylar 5-9 yoshlarda rivojlantirsa boʻladi. Bolalarga 7-8 yoshdan tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar berib turish kerak. Iloji boʻlsa 8-10 yoshdan. 12-14 yoshdagi sportchilarda tezkor-kuch qobiliyati tarqoq vaqti boʻladi degan fikrlarni bildirishgan. Bizning fikrimizcha tezkorlik qobiliyati bola yura

boshlagandan so'ng unda rivojlana boshlaydi shu bilan birgalikda tezkor-kuch 5-6 yoshdan rivojlantirgan maqulroq deb o'ylaymiz.

Kurash turlarida asosan qaysi jarayonlarda tezkor-kuch tayyorgarligi muhim hisoblanadi? deb bergan savolimizga 34,1 % murabbiylar: "hujumda" – deb javob berishgan bo'lsalar 34,1 % pedagog murabbiylar: "himoyada deb javob berishgan, 31,8 % murabbiylar esa bu savolga " qarshi hujumda" deb javob berishgan. (3-rasm) Bu savolimizga xam murabbiylar hammasida kerak bo'ladi sababi musobaqa jarayonida kutilmagan vaziyatlar bo'lishi mumkin degan fikr bildirilgan. Biz xam bu fikrni to'g'ri deb hisoblaymiz.

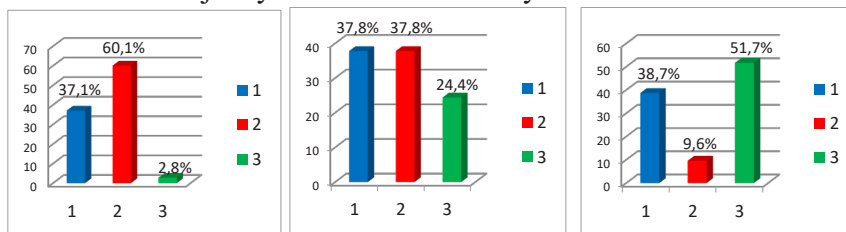


1-2-3 rasm. Anketa so'rovnomasi natijalari

O'quv-mashg'ulot jarayonining qaysi qismida tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun vositalar qo'llanilishi kerak deb hisoblaysiz?" deb bergan savolimizga 37,1% murabbiylar: tayyorlov qismida " – deb javob berishgan bo'lsalar 60,1% murabbiylar bu savolga " asosiy qismda" – deb javob berishgan, 2,8 % murabbiylar esa bu savolga " yakuniy qismda " deb javob berishgan. (4-rasm) Sport o'yinlaridan ko'proq basketbol va xarakterli o'yinlar berish kerak degan fikrni berishgan. Tayyorlov qismida tezkorlik va kuch qobiliyatiga mashqlar beriladi deb aytishgan. Mashg'ulot jarayonining xamma qismida vositalar qo'llanilishi kerak deb hisoblaymiz.

Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qanday vositalardan foydalanish ma'qulroq? deb bergan savolimizga 37,8% murabbiylar: "maxsus mashqlar" – deb javob berishgan bo'lsalar 37,8% murabbiylar bu savolga " harakatli o'yinlar" –deb javob berishgan, 24,4% murabbiylar esa bu savolga " umumrivojlantiruvchi mashqlar" deb javob berishgan. (5-rasm) Bu savolimizga xam murabbiylar musobaqa mashqlaridan xam foydalanish kerak. Xammasidan foydalanish zarur. Degan fikrlarni bildirib o'tishgan. Biz yuqoridagi fikrlarga qo'shilgan xolda maxsus mashqlardan foydalangan yaxshi samara beradi deb o'ylaymiz.

Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi? deb bergan savolimizga 38,7% murabbiylar: " yetarli emas" – deb javob berishgan bo'lsalar 9,6% murabbiylar bu savolga "yetarli" –deb javob berishgan, 51,7% murabbiylar esa bu savolga " bor, lekin juda ham kam" deb javob berishgan. (6-rasm) Bu savolimizga xam murabbiylar Berneshteyn va Lyax kitoblaridan ma'lumot olish kerak. Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli yemas deb xam fikr bildirishgan. Yana bazi bir murabbiylar adabiyotlar yetarli faqat izlanish kerak degan fikr bildirishgan. Biz tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli ammo o'zbek tilida judayam kam deb hisoblaymiz.



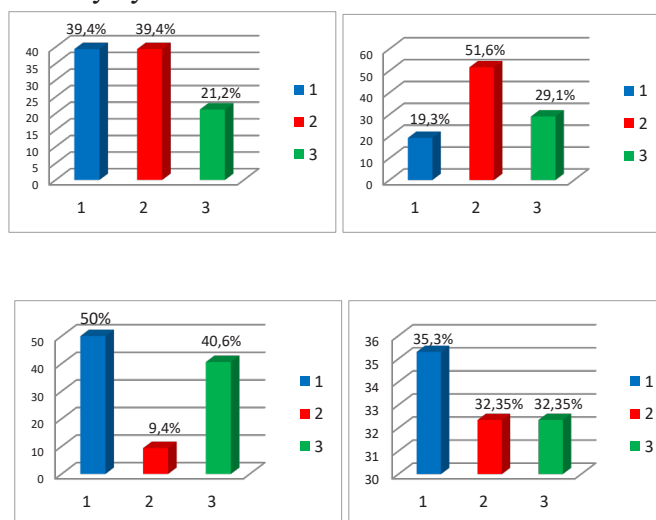
4-5-6-rasm. Anketa so'rovnomasi natijalari

Tezkor-kuch qobiliyatlarni rivojlantirishda qaysi metodlardan foydalanasiz? deb bergan savolimizga 39,4% murabbiylar: "takroriy" – deb javob berishgan bo'lsalar 39,4% murabbiylar bu savolga "qat'iy tartiblashtirilgan" –deb javob berishgan, 21,2% murabbiylar yesa bu savolga "oraliqli (tanaffusli)" deb javob berishgan. (7-rasm) Bu savolimizga murabbiylar xamma metodlarni ishlatish mumkin deyishgan bo'lsalar. Aylanma metotdan xam foydalaning musobaqa metodini xam afzal taraflari ko'p deb fikr bildirishgan. Biz xam yuqoridagi fikrlarni to'g'ri deb xisoblaymiz.

Shunga qadar ishlab chiqilgan kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi innovatsion metodlar bilan boyitilgan deb hisoblaysizmi? deb bergan savolimizga 19,3% murabbiylar: "ha" – deb javob berishgan bo'lsalar 51,6% murabbiylar bu savolga yo'q" –deb javob berishgan, 29,1% murabbiylar esa bu savolga "aniq bilmayman" deb javob berishgan. (8-rasm) Bu savolimizga murabbiylar, pedagoglar tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning o'zi yangilik deb fikr bildirishgan bo'lsalar bazi mutaxassislar ilmiy metodikani rivojlantirish kerak deb aytib o'tishgan. Aynan shular uchun biz kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish mazusini tanladik va izlanishlar olib bormoqdamiz.

Sportchi qizlarda tezkor-kuch qobiliyatlarning yaxshi rivojlanmaganligi sportchi uchun qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin? deb bergan savolimizga 50% murabbiylar: "sportda yuqori marralarga erisha olmaydi" – deb javob berishgan bo'lsalar 9,4 % murabbiylar bu savolga mashg'ulot jarayonida ko'p jarohat oladi" –deb javob berishgan, 40,6 % murabbiylar esa bu savolga "usullarni yaxshi bajara olmaydi" deb javob berishgan. (9-rasm) Bu savolimizga murabbiylar tezkor-kuch qobiliyati rivojlanmagan sportchidan yaxshi natija kutish qiyin sportchida texnika taktika bilan jismoniy sifatlar ham birgalikda mujassam bo'lishi kerak deb xisoblashadi.

Sportchi qizlarda tezkor-kuch qobiliyatlarning yaxshi rivojlanganligini qanday aniqlash mumkin? deb bergan savolimizga 35.3 % murabbiylar: "Musobaqada yaxshi natijaga erishishiga qarab" – deb javob berishgan bo'lsalar 32,35% murabbiylar bu savolga "Berilgan topshiriqlarni to'g'ri bajarganligiga qarab" –deb javob berishgan, 32,35 % murabbiylar esa bu savolga "Usullarni sifatiga qarab" deb javob berishgan. (10-rasm) Bu savolimizga murabbiylar Integral ko'rsatgichlar doimo aniq va yuqori darajada bajarish shart deb fikr bildishgan. Biz xam yuqoridagi fikrlarga qo'shilgan xolda tezkor-kuch qobiliyatlarning yaxshi rivojlanganligini maxsus testlar orqali aniqlash mumkin deb o'ylaymiz.



7-8-9-10-rasm. Anketa so'rovnomasi natijalari

So'rovnomada ishtirok yetgan o'qituvchi murabbiylar orasida p.f.d. profesor. Fan

nomzodlari, Dotsentlar, o'qituvchilar, katta o'qituvchilar, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustozlari, xalqaro toifadagi sport ustalari, xamda sport ustalari ishtirok yetishdi.

Ushbu ilmiy tadqiqot hozirgi vaqtda juda xam zarur va dolzarb deb o'ylayman. Ustozlar agar bu ishni yangi inavatsion metodlar bilan ochib besangiz Davlatimiz va ustozlar uchun ajoyib ish qilgan bo'lardingiz deb fikr bildirib o'tgan.

Hozirgi rivojlanish va glabalashuv davrida hamma soha singari sport sohasi ham inavatsion yangiliklar o'zgarishlar qilinmasa sport sohasida yuksak marralarga yerishib bo'lmaydi.

Yuqoridagilarni hisobga olib sport sohasida Kurashchi qizlarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish" yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borish, tadqiqot natijalarini tahlil qilish, Olingan kerakli ma'lumotlarni murabbiylar tomonidan hayotga tadbiiq qilinib, mashg'ulotlarda qo'llanilsa maqsadga muvofiq bo'lardi. Bundan tashqari kurashchi qizlarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha o'quv qo'llanmalarining kamligi sabab murabbiylarning mashg'ulotlarni mukkamal darajada olib borishlari uchun o'quv qo'llanmalar yaratilsa, o'ylaymizki kelgusida kurashchi qizlarning natijalari bundan xam yaxshilanib bu sport turiga qiziqishlari yanada oshadi.

Xulosa. Sportning tezkor-kuch qobiliyati yaxlit xarakat faoliyatini maqsadga muvofiq ijro etish (shakllantirish, o'zaro bo'ysundirish, birga biriktirish) o'zlashtirilgan xarakat shakllarini qayta tiklash yoki o'zgaruvchan muhit talablariga ko'ra bir xarakat faoliyatidan ikkinchisiga o'tish qobiliyatlaridan iborat. Tezkor-kuch qobiliyatlarining ko'rsatgichlari tugallangan xarakat topshiriqlari (yugurish mashqlari, trenajyorlarda mashqlar, maxsus mashqlar va boshqalar hisoblanadi. [3]Ular to'g'risida yangi xarakat shakllarini o'zlashtirish va o'zlashtirilgan xarakatlarni qayta o'zgartirish uchun sarflangan vaqt, aniq xarakat ko'rsatgichlari (vaqt birligida) bo'yicha fikr yuritish mumkin. Tezkor-kuch qobiliyatlarini egallash uchun muntazam xarakat malakalarining sonini ko'paytirish, xarakatlarining yangi shakllarini xosil qilish, xarakat shakllarini tez o'zgartirish yoki turli sharoitga qarab bir xarakatdan ikkinchisiga tez ko'cha bilish zarur. Ixtisoslashgan xarakat shakllarini doimo bir xilda bajarish esa xarakat malakalarini boyitmaydi, imkoniyatlarini cheklaydi, xarakat uyg'unligida to'siq xosil qiladi, xarakatlarni o'zgartirish va yangilashga xalaqit beradi. Yuqoridagilardan kelib chiqib shuni ayta olamizki: Kurashchi qizlarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi to'liq yoritib berilmagan. O'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy qismida tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun vositalar qo'llanilishi maqsadga muvofiq bo'lar edi deb xisoblaymiz. Yuqorida o'tqazilgan anketa so'rovnomamizdan shunday xulosa qildik. Kurashchilar yosh sinflariga bo'linadi. Mamlakatimizda o'smirlar bilan ishlash tajribasi ularning yoshini va ayrim shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib, quydagi guruhlariga bo'lish maqsadga muvofiqligini ko'rsatmoqda.[8]

Bular kichik yosh sinfi bunda sportchilarning yoshi 7 dan 10 gacha bo'ladi, o'rta yosh sinfi bunda sportchilarning yoshi 11 dan 13 gacha bo'ladi, va oxirgisi yuqori yosh sinfi bunda sportchilarning yoshi 14 dan 17 gacha bo'ladi. Biz shularni inobatga olib tezkor-kuch qobiliyatni kichik yosh sinfida yani 7-10 yoshli kurashchilarda rivojlantirsak maqsadga muvofiq bo'lar yedi. Chunki asosiy qismda mushaklar yetarlicha toblanib sportchi mashqlarni erkin bajara oladi.

Adabiyotlar.

3. Adilov, S. Q. (2019). Importance of Developing Technical–Tactical Preparing and Improving Coordination Skills Freestyle Wrestlers (based on Questionnaire Results). *Eastern European Scientific Journal*, (1).

4. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o'rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, 2(4), 1708-1716.