



**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
SHUG'ULLANUVCHI 11-12 YOSHLI KURASHCHILARNING UMUMIY
JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI**

*Jumayev Sohibjon Botirboyevich
Navoiy davlat pedagogika instituti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar sport maktabida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ulanuchi 11-12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik dinamikasining rivojlanish ko'rsatkichlari o'rganiladi. Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazishga qaratilgan ishlarning samarasi o'laroq Keyingi yillarda O'zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan oлина boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Yuqori malakali kurashchilarni tarbiyalashda qo'llaniladigan vosita va usullarni ilmiy tarzda asoslash esa muhim jarayon hisoblanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlar, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, jismoniy rivojlanish.

DYNAMICS OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF WRESTLERS 11-12 YEARS OLD, ENGAGED IN THE INITIAL PREPARATORY STAGE

*Jumaev Sohibjon Botirboyevich
Navoi State Pedagogical Institute*

Annotation: This article examines the indicators of the development of the dynamics of general physical fitness of wrestlers 11-12 years old engaged at the stage of primary training in a children's and youth sports school. As a result of the work aimed at bringing to future generations the rich traditions and values of wrestling sports inherited from our great ancestors, Uzbek wrestling began to be recognized worldwide as a special type of struggle in the following years. Struggle is considered one of the means of educating a person so that he is strong, agile, resilient and strong-willed. And the scientific substantiation of the tools and methods used in the upbringing of highly qualified wrestlers is an important process.

Keywords: physical fitness physical qualities, agility, strength, endurance, flexibility, speed, physical development.

Keywords: physical fitness physical qualities, agility, strength, endurance, flexibility, speed, physical development.

**ДИНАМИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
БОРЦОВ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ
ПОДГОТОВКИ**

*Джумаев Сохибжон Батирбоевич,
Навоийский государственный педагогический институт*

Аннотация: В данной статье будут рассмотрены показатели развития динамики общей физической подготовленности борцов 11-12 лет на этапе начальной подготовки в детско-юношеской спортивной школе. В результате работы, направленной на донесение до будущих поколений богатых традиций и ценностей борцовского спорта, унаследованных от наших великих предков, в последующие годы узбекская борьба стала признаваться в мировом масштабе

как особый вид борьбы. Борьба считается одним из средств воспитания человека сильным, ловким, выносливым и волевым. С другой стороны, научное обоснование инструментов и методов, используемых для обучения высококвалифицированных борцов, является важным процессом.

Ключевые слова: физическая подготовка физические качества, ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота, физическое развитие.

Dolzrabligi. Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, O'zbek xalqining mentalitetiga xos g'oyalarni o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, murabbiylar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazishga qaratilgan ishlarning samarasi o'laroq Keyingi yillarda O'zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olinib boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Yuqori malakali kurashchilarni tarbiyalashda qo'llaniladigan vosita va usullarni ilmiy tarzda asoslash esa muhim jarayon hisoblanadi.

Ushbu vazifalarni amalga oshirish maqsadida bir qator mutaxassislar tomonidan olib borilgan izlanishlarni bunga misol tariqasida sanash mumkin. Xususan M.R.Abdulhaqov, Sh.A.Abdullaev, I.B.Aliev, K.T.Yusupovlar ta'limni boshqarishda tizimli yondashuv metodologiyasi nazariyasi bo'yicha, Sh.E.Keldiyorov (2019) kurash milliy sport turi harakatlarini dastlabki o'rgatish uslublarini takomillashtirishni, F.I.Bobomurodov (2020) kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga differensial yondashuvini, J.M.Nurshin, A.R.Taymuratov, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov va boshqalarning tadqiqotlarini keltirish mumkin.

Kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi 11-12 yoshli sportchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va optimallashtirish yuzasidan maxsus tadqiqot ishlari o'tkazilmaganligi aniqlandi. Yuqoridagilar mazkur tadqiqotlarni o'tkazish dolzarb va zarur ekanligini asoslab beradi.

Tadqiqotning maqsadi: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasining rivojlanish ko'rsatkichlarini o'rganish.

Tadqiqotning vazifalari:

- 11 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining rivojlanish dinamikasini aniqlash.
- 12 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining rivojlanish dinamikasini aniqlash.
- Tadqiqotning ob'ekti: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning mashg'ulotlari jarayoni.

Tadqiqotning predmeti: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasini tadqiq

qilish.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Tadqiqotlarda: Navoiy viloyati, Navoiy shahar 1-sonli sport maktabida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi (n=96) nafar yosh kurashchilar ishtirok etdilar.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi. Kurashchilarning jismoniy ko'rsatkichlarining rivojlanish dinamikasini aniqlashga qaratilgan tadqiqot ishimizning mavzusi doirasida yosh sportchilarning bir qator jismoniy sifatleri o'rganilgan bo'lim, ulardan biri qisqa masofaga tezlikka yugurish (60 m. sekund) nazorat mashqidir. Unga ko'ra boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11 yoshli kurashchilarning 60 m. masofaga yugurish (sekund) nazorat mashqi natijalari tadqiqot avvalida o'rtacha $9,8 \pm 1,2$ s.ga teng, tadqiqot oxirida esa bu ko'rsatkich $9,6 \pm 1,5$ s.ga yetgan. Ushbu ko'rsatkich bo'yicha 12 yoshli kurashchilarning natijalari esa pedagogik tajriba avvalida $9,7 \pm 1,5$ ga va tadqiqot so'ngiga kelib esa o'rtacha $9,8 \pm 1,20$ sekundga teng bo'lganligini ko'rish mumkin. Har ikki yosh kurashchilarining ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchli emas ($p > 0,05$) (1 va 2 jadvalga qarang).

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11 yoshli kurashchilarning umumiy chidamlilik sifatini rivojlantirish mazkur tayyorgarlik bosqichining eng muhim ahamiyatga ega bo'lgan tayyorgarlik turlaridan biri hisoblanadi. 1000 metr masofaga (daqiq) yugurish tadqiqot boshida o'tkazilgan nazorat sinovi natijalariga ko'ra 11 yoshli kurashchilarning qayd etgan natijalari $4,30,0 \pm 0,24$ daqiqani tashkil etgan bo'lsa, 12 yoshli kurashchilarning ushbu ko'rsatkich bo'yicha dastlabki o'rtacha ko'rsatkichlari $4,22,0 \pm 0,41$ ga teng bo'lganligini ko'rish mumkin.

Pedagogik tajribalarning so'ngiga kelib esa ushbu ko'rsatkichlar 11 yoshli kurashchilarda o'rtacha $4,22,0 \pm 0,71$ daqiqaga teng, 12 yoshlilarda esa o'rtacha $4,15,0 \pm 0,85$ daqiqaga teng bo'lgan natijalarni ko'rish mumkin. Olingan natijalar orasida statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi $p > 0,05$ tashkil etdi.

1-jadval.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (o'g'il)

T/p	Me'yorlar	TB		TO		Far qi	t	P
		X±α	V%	X±α	V%			
1.	60 m.masofaga yugurish (sekund).	9,8±1,2	12,2	9,6±1,5	15,6	0,3	0,6 9	>0,0 5
2.	1000 m.masofaga yugurish (minut).	4,30,0±0,2 4	10,71	4,22,0±0,7 1	11,7	0,1 2	1,1 1	>0,0 5
3.	Mokki tarzda yugurish 3x10 m (sekund).	7±1,1	20,8	6,5±1,6	24,6	0,5	1,7 1	>0,0 5
4.	Turnikda tortilish (marotaba).	5±1,0	20	7±2,01	28,7	2	1,6 4	>0,0 5
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (metr).	1,70±0,45	25	1,74±0,54	28,4	0,1 4	0,8 9	>0,0 5
6.	Oldinga egilish (sm).	10±2,4	24	14±3,4	24,2	4	1,3 8	>0,0 5

Navbatdagi amaliy nazorat sinovi mokki tarzda 3x10 m yugurish hisoblanadi. Bu mashq yordamida pedagogik tajriba avvalida har ikki yoshdagi kurashchilarning tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Ushbu olingan nazorat sinovi natijalariga ko'ra yil boshida 11 yoshi kurashchilarning o'rtacha ko'rsatgan natijalari $7 \pm 1,1$ sekundga teng natijani, variatsiya koeffitsiyenti 20,8% tashkil qildi. Pedagogik tajriba yakuniga kelib natijalar sezilarli darajada yaxshilanib natijalar quyidagicha ko'rinishda. $6,5 \pm 1,6$ s natijaga, variatsiya koeffitsiyenti 24,6% tashkil qildi. Olingan natijalar orasida statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi $p > 0,05$ tashkil etdi.

12 yoshli kurashchilarning pedagogik tajriba avvalidagi va tajriba yakunidagi natijalari quyidagicha ko'rinishda. Demak unga ko'ra tajriba boshida yosh kurashchilar o'rtacha $6,8 \pm 1,8$ sekundga, variatsiya koeffitsiyenti 28,12% tashkil qildi. Tajriba so'ngiga kelib ushbu jismoniy test sinovi bo'yicha ko'rsatkichlar quyidagicha ko'rinishda. Sportchilar mokki tarzda yugurish 3x10 m ga o'rtacha $6,5 \pm 1,9$ s vaqtga yugura olgan bo'lsalar, variatsiya koeffitsiyenti 28,7 % tashkil qildi. Olingan natijalar orasida statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi $p > 0,05$ ga teng.

Keyingi olingan amaliy nazorat mashqlaridan yana biri kuch jismoniy sifatining rivojlanganlik darajasini aniqlashga qaratilgan mashq bo'lib, ushbu nazorat mashqi bo'yicha 11- va 12 yoshli kurashchilarning pedagogik tajribalarning boshida ko'rsatgan o'rtacha natijalari quyidagicha ko'rinishga ega. Unga ko'ra 11 yoshli sportchilar turnikda tortilish mashqi natijalar $5 \pm 1,0$ marotaba variatsiya koeffitsiyenti esa 20 % tashkil qilgan. 12 yoshlilarda esa ushbu ko'rsatkich o'rtacha $7 \pm 1,8$ martani variatsiya koeffitsiyenti esa 25 % ni tashkil qildi.

Pedagogik tajribalarning so'ngiga kelib ushbu ko'rsatkichlar 11 yoshli kurashchilarda $7 \pm 2,01$ marotaba, variatsiya koeffitsiyenti esa 28,7 % ni tashkil qilgan bo'lsa, 12 yoshlilarning tadqiqot so'ngidagi o'rtacha ko'rsatkichlari esa $8 \pm 1,14$ ga teng natijani tashkil qildi. Variatsiya koeffitsiyenti esa 25 % ni tashkil qildi. Sportchilarning tadqiqot avvalida va yakunida qayt etgan natijalari orasidagi statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi $p > 0,05$ ga teng.

Navbatdagi amaliy nazorat meyorlarida biri bu sportchilarning turgan joyida uzunlikka sakrash qobiliyatlarini aniqlashga qaratilgan bo'lib, sportchilar ushbu mashq bo'yicha quyidagicha natijalarni qayt etganlar, Tanlab olingan ushbu mashq orqali olingan natijalar pedagogik tajribalarning boshida 11 yoshlilarda o'rtacha $1,70 \pm 0,45$ metrga teng bo'lsa variatsiya koeffitsiyenti 25% tashkil qildi va tajriba oxiriga kelib ushbu ko'rsatkich $1,74 \pm 0,54$ metr variatsiya koeffitsiyenti 28,4% ni tashkil etdi. Olingan natijalar orasida statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi $p > 0,05$ tashkil etdi.

2-jadval.

T/r	Me'yorlar	O'YB		O'YO		Farqi	t	P
		X±α	V%	X±α	V%			
1.	60 m. masofaga yugurish (sekund).	9,7±1,5	10,1 3	9,8±1,20	12,4 1	0,1	1,1 5	>0,0 5
2.	1000 m. Masofaga yugurish (minut).	4,22,0±0 ,41	10,7 1	4,15,0±0, 85	11,7	0,7	1,1 1	>0,0 5
3.	Mokki tarzda yugurish 3x10 m (sekund).	6,8±1,8	28,1 2	6,5±1,9	28,7	0,3	1,0 2	>0,0 5
4.	Turnikda tortilish (marotaba).	7±1,8	25	8±1,14	32,1 4	1	1,6 2	>0,0 5
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (metr).	1,80±0,2 8	28,9	1,91±0,31	27,5	0,11	0,8 4	>0,0 5
6.	Oldinga egilish (sm).	12,3±3,2	31,8 1	13±2,4	33,8 4	1,03	1,3 9	>0,0 5

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (o'g'il)

Tanlab olingan mashqda 12 yoshli kurashchilarni tajriba boshida qayt etgan natijalari $1,80 \pm 0,28$ metr ga teng bo'lsa variatsiya koeffitsiyenti 28,9 % ni tashkil etadi va tajriba so'ngiga kelib ushbu natija $1,91 \pm 0,31$ metr ga yetib o'rtacha 11 sm ga yaxshilandi va variatsiya koeffitsiyenti 27,5% ga teng bo'ldi. Olingan natijalar orasida statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi $P > 0,05$ tashkil etdi.

11-12 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlari ko'rsatkichlarining rivojlanish dinamikasini aniqlashga maqsadida tashkillashtirilgan pedagogik tajribamizda, aniqlanishi rejalashtirilgan sifatlardan biri egiluvchanlik jismoniy sifatidir. Egiluvchanlik jismoniy sifati bo'yicha 11 yoshli kurashchilar pedagogik tajriba avvalida o'rtacha $10 \pm 2,4$ sm ga variatsiya koeffitsiyenti 24% ga teng bo'lgan bo'lsa, ushbu ko'rsatkich 12 yoshli erkin kurashchilarda tajriba boshida $12,3 \pm 3,2$ sm tashkil qilgan bo'lsa variatsiya koeffitsiyenti 31,81% ni tashkil etdi. Quyida yoziladigan ko'rsatkichlar pedagogik tajribalarning so'ngida sportchilar tomonidan egiluvchanlik jismoniy ko'rsatkichi bo'yicha natijalar bo'lib raqamlar quyidagicha qiymatlarga ega. Demak 11 yoshlilarda bu ko'rsatkich $14 \pm 3,4$ sm ga, variatsiya koeffitsiyenti 24,2% natija ko'rsatib egiluvchanlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. 12 yoshlilarda esa tajriba oxiriga kelib bu ko'rsatkichlar $13 \pm 4,4$ sm ga teng bo'ldi, variatsiya koeffitsiyenti 33,84% ni tashkil qilib egiluvchanlik jismoniy sifati darajalarini yaxshi ko'rsatkichlarda rivojlanganligini yosh kurashchilar ko'rsatib berishdi. Olingan natijalar orasida statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi $p > 0,05$ tashkil etdi.

XULOSA. Bolalar va o'smirlar sport maktabida shug'ulanib kelayotgan 11-12 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlari jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash maqsadida ulardan nazorat sinov mashqlari olindi;

O'tkazilgan tajriba natijalariga ko'ra 11-12 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanish darajalari pedagogik tajriba boshida olingan natijalarga ko'ra past darajada deb topildi va ushbu olingan natijalar yil oxirida sezilarli darajada yaxshilandi;

Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini ifodalovchi test mashqlari natijalariga ko'ra nazorat va tadqiqot guruhlarida tadqiqot boshida kuzatilgan ko'rsatkichlar bir-biridan deyarli farq qildi. Jismoniy sifati ko'rsatkichlari jumladan: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlari 11-12 yoshli kurashchilarda yetarli darajada rivojlanganligi ma'lum bo'ldi;

Kurash sport turi bilan shug'ullanib kelayotgan yoshlarni turli xil mashg'ulotlar va musobaqa sharoitlarida mahoratining namoyon bo'lishi barqarorligini oshirish maqsadida mashg'ulotlar davomida bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olib, texnik-taktik harakatlarini takomillashu vositalari va uslublarining tanlab olinishini optimallashtirish zarurligi tadqiqotlar jarayonida o'z isbotini topdi;

Tadqiqot davomida aniqlangan muammolarni hal etilishi kurashchilarning mashg'ulotlari bilan bolalar va o'smirlarning faol shug'ullanishlari uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4881-son Qarori lex.uz

2. Abdullaev Sh.A.-Erkin kurash. Toshkent, axborot press 2017y.

3. Adbulhaqov M.R.- Borotsya chtoby pobejdat. Sport v tvoey jizni. – M.: 1990g.

S.144.

4. Aliyev I.B. – Kurash bilan shug'ullanuvchi talabalarning mashg'ulot yuklamalari. Toshkent – 2012y.

5. Bobomurodov F.I. Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga differensial yondashuv. Ped.f.b.f.d (PhD). diss. avtoreferati.

6. Kerimov F.A. – Yunon–Rum Kurashi. O'quv-uslubiy qo'llanma, axborot meros. 2017y.

7. Nurshin J.M. – O'zbek milliy kurashi. Toshkent. 1993y.17-B.

8. Taymurodov A.R. - Kurash. Monografiya 2007y.78-B.

9. Tastanov N.A. –Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.T.:2017y.

10. Yusupov K.T. – Milliy kurash qoidalari. Monografiya. Toshkent -1992y.