

## **MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANGAN HOLDA SPORTCHI-QIZLARNING TEXNIK VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH**

*Ismatullaeva Sangina Ravshan qizi*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi*

*Annotatsiya. Ushbu maqolada maxsus mashqlardan foydalangan holda sportchi-qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samaradorligi keltirib o'tilgan.*

*Kalit so'zlar: maxsus mashqlar, sportchi-qizlar, texnika, jismoniy tayyorgarlik, samaradorlik.*

## **РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК-ДЕВУШЕК С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

*Исматуллаева Сангина Равшан қизи*

*Преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Узбекистан, г. Чирчик*

*Аннотация. В данной статье рассмотрена эффективность развития технической и физической подготовленности спортсменок-девушек с помощью специальных упражнений.*

*Ключевые слова: специальные упражнения, спортсменки-девушки, техника, физическая подготовка, работоспособность.*

## **DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES-GIRLS USING SPECIAL EXERCISES**

*Ismatullaeva Sangina Ravshan kizi*

*Teacher of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports Chirchik, Uzbekistan*

*Annotation. This article cites the effectiveness of the development of technical and physical training of athletes-girls using special exercises.*

*Keywords: special exercises, athlete-girls, technique, physical fitness, efficiency.*

Dolzarliligi. Dunyo miqyosida yildan-yilga sport turi bilan shug'ullanayotgan sportchi qizlarning soni ortib bormoqda. Yakkakurashchilarda raqobatning ortib borishi natijasida organizmning eng muhim tizimlari holatidan kelib chiqib sportchilarni tayyorlash tizimini optimallashtirish muammosi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Hozirgi vaqtda yakkakurash sport turlarida zamonaviy yutuqlar shunchalik yuqoriki, sportchi yuqori natijalar ko'rsatishi uchun o'smirlik vaqtidanoq tizimli tayyorgarlik ko'rish zarur. Xalqaro tajribalar orqali jismoniy tarbiya va sport, inson salomatligini mustahkamlashda hamda ommalashib borayotgan kassaliklarni yengishda eng samarali yo'l ekanligi bugungi kunda o'z isbotini topmoqda.

Jahonda kurashchi qizlarni tayyorlash sohasida, xususan, ularning tezkor-kuch tayyorgarligi, texnik-taktik mahorati, funksional tayyorgarligi, kuch va kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha ko'p sonli ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Ayollar kurashi nazariyasi va uslubiyatida ilmiy izlanishlar tayyorgarlikning turli mezonlariga, yoshi va malakasi har xil bo'lgan sportchi-qizlarda amalga oshirilgan. Xususan, parterda musobaqa hujum usullarining ustuvor bajarilishi asosida sportchilarni tayyorlash uslubiyatini takomillashtirish, trenirovka yuklamalarini individual xususiyatlari asosida me'yorlashtirish, texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bog'liq ilmiy-tadqiqot ishlari mavjud. Oxirgi yillarda ayollar kurashi eng ommaviy sport turiga aylandi, lekin sport takomillashuv bosqichida musobaqa bellashuvlarining soni va ularning davomiyligini hisobga olgan holda o'quv-trenirovka jarayoniga musobaqa yuklamalarini joriy qilish bilan trenirovka vositalarini optimallashtirish masalalarini o'rganishga yo'naltirilgan tadqiqotlar yetarli darajada emas.

Sport kurashi amaliyotiga zamonaviy uslublarni joriy etish amalga oshirilayotgan ishlar samaradorligini oshirishga va sportchilarning xalqaro musobaqalarda sport natijalarini oshirishga yordam beradi, bu esa kurashchilarning tezlik, kuch qobiliyatlari va texnik-taktik mahoratini oshirishda innovatsion uslub va texnologiyalardan foydalanish muhimligini ko'rsatadi. Sport sohasidagi eng yangi texnologiyalar, jumladan, sport kurashi musobaqalarida muvaffaqiyatli chiqishning asosiy omili bo'lgan kuch chidamliligi, koordinatsiya aniqligi va texnik-taktik harakatlarni bajarish tezligini oshirishning samarali usullarini topish imkonini beradi. Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi davlatlarida sport kurashi bo'yicha nufuzli musobaqalar o'tkazilib, unda mutaxassis va murabbiylar kurashchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash bo'yicha tajriba almashadi. Biroq, bu tadbirlar asosan musobaqalar o'tkazish bilan bog'liq bo'lib, kurashchilarning koordinatsiya qobiliyati va texnik-taktik harakatlarini oshirish tajribasini o'rganish masalalari hali ham mutaxassislar va murabbiylar tomonidan yaxshi o'rganilmagan masala bo'lib qolmoqda. Biroq, malakali kurashchilarda maxsus uskuna orqali, koordinatsion qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlar samaradorligini aniqlash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolganini uchratishimiz mumkin.

Xorijiy ilmiy va ilmiy-uslubiy, tadqiqotlar manbalarning tahliliga ko'ra, kurashchilarga koordinatsion mashqlarni o'rgatish bo'yicha samarali mashg'ulotlar o'tkazish natijasida kurashchining imkoniyatlarini oshirish metodlari ishlab chiqilgan va harakat faolligiga o'rgatish natijasida, ularni sport turlariga saralashning tabaqalashtirilgan dasturlari ishlab chiqilgan.

Hozirgi davrda, sport kurashida sportchilarning jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik tayyorgarliklarini takomillashtirish, chidamlilikni shakllantirish, adaptiv jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish muammolari bo'yicha xalqaro ilmiy-tadqiqot institutlarida, oliy o'quv yurtlarida yetakchi ilmiy tadqiqot markazlarida mashg'ulot jarayonini kompleks nazorat qilishni, sport turlari bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini tezkor boshqarish va tayyorlashning zaruriy masalalar yuzasidan ko'plab zamonaviy instrumental metodikalarga asoslangan istiqbolli tadqiqot va izlanishlar olib borilayotgan bo'lsada, ular bugungi kun talablari uchun yetarli emas.

Tadqiqotning maqsadi. Maxsus mashqlardan foydalangan holda sportchi-qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samaradorligini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi: Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, anketa so'rovnomasi, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pulsometriya, instrumental uslub, pedagogik tajriba va matematik statistika usullari.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish:

Bugungi kunga qadar yuqori malakali sportchilarni o'qitish bo'yicha bilim va tajriba shuni ko'rsatadiki, sport turidan qat'iy nazar, maxsus tayyorgarlikka kirishishdan oldin, bu ish bilan shug'ullanuvchilar avvalo dastlabki yoki umumiy boshlang'ich tayyorgarlikdan o'tishlari kerak. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi.

Kurashchilarning o'quv mashg'ulotlarida qo'llanilgan kuchni rivojlantiruvchi mashqlar tahlilida ko'rsatilishicha, ular ko'p hollarda harakat vazifalarining murakkabligi, tez va aniq bajarilishi bilan zamonaviy o'yin talablariga to'liq javob bera olmaydi. Yuqori malakali kurashchilarning bir yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari rejasida tezkorlikni o'stirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlardan foydalanishning bosqichma-bosqich aniq ishlab chiqilgan tartibiga amal qilish lozim.

Kuchni rivojlantirish uchun yillik tayyorgarlik umumtayyorgarlik davrida sportning boshqa turlarida qo'llaniladigan elementlaridan moslarini sportchining jismoniy sifatlarini va imkoniyatlarini yuqori darajaga ko'tarish maqsadida foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Kurash texnikasi usullardan (usullarni qo'llash) asosida amalga oshiriladigan usullar

– bu maqsadga yo‘naltirilgan hujum harakatlari bo‘lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo‘llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo‘linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog‘liq.

Kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar ishlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, so‘nggi vaqtlarda sport sohasidagi mutaxassislarining diqqat-e‘tibori jismoniy tayyorgarlikning eng samarali vosita va uslublarini tanlash hamda o‘rganishga qaratilgan. Bunday vosita va uslublar talaba sportchi organizmining funksional tizimlariga yuqori talablar qo‘yadi, bu tizimlarning imkoniyati aynan musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatini belgilab beradi.

Sportchilarning mashg‘ulot yuklamalari jarayoni tizimida texnik-taktik tayyorgarlik, nazariy, ma‘naviy-irodaviy va ruhiy tayyorgarlikning turli masalalarini hal qilish bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlikni oshirish muhim o‘rin tutadi.

Jismoniy tayyorgarlik kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlikning rivojlanishini ta‘minlash bilan birga, sportchidagi harakatlanish me‘yori, tezkorlik tuzilmasining shakllanishiga, oqilona sport texnikasining mustahkamlanishiga ham imkoniyat yaratadi. Ko‘pchilik mualliflar jismoniy sifatlarni bir-biri bilan shu darajada bog‘langanlar, ulardan birini rivojlantirmasdan turib yuksak sport darajasiga yetishish mumkin emasligini qayd qilishgan.

Murabbiy tomonidan belgilangan maqsadga erishish uchun qo‘yilgan vazifalarni hal qilish vositalari va usullarini aniq rejalashtirishi lozim.

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining ko‘rsatgan texnik natijalari

№	Ko‘rsatkichlar mazmuni	Tajriba guruhi boshida			Nazorat guruhi boshida			t	P
		X1	$\sigma$	V%	X2	$\sigma$	V%		
1	Raqibning chap qo‘li yengidan ushlab o‘ng oyogini raqibning o‘ng oyogiga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash 10 marta (soniya)	8,31	1,15	13,84	7,92	1,21	15,28	1,120	p>0,05
2	Raqibning qo‘l tirsagidan ushlab o‘ng oyog‘i bilan oldin chap oyog‘iga keyin o‘ng oyog‘iga tirash 10 marta (soniya)	9,98	1,31	13,13	9,87	1,12	11,35	0,306	p>0,05
3	Raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo‘li bilan qo‘l tirsagidan ushlab oyog‘i bilan ilib olish 10 marta (soniya)	27,02	2,95	10,92	26,78	3,39	12,66	0,256	p>0,05
4	Raqibning qo‘l tirsagida o‘ng oyog‘i bilan raqibning chap oyoq to‘pig‘iga chap oyog‘i bilan esa o‘ng oyoq to‘pigining orqa qismiga tirash 10 marta (soniya)	16,69	1,99	11,92	17,05	2,02	11,85	0,609	p>0,05
5	Raqibning qo‘l tirsagidan ushlab o‘ng va chap oyog‘i bilan raqibning chap oyog‘i to‘pig‘ining ichkari va tashqari tomoniga tirash 10 marta (soniya)	12,01	1,73	14,40	11,88	1,92	16,16	0,241	p>0,05

Sportchi-qizlarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari taxlil qilindi va quyidagicha bo'ldi.

10 marta (soniya) Raqibning chap qo'li yengidan ushlab o'ng oyog'iga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash tajriba guruhida  $8,31 \pm 1,15$  soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich  $7,92 \pm 1,21$  soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng oyog'I bilan oldin chap oyog'iga keyin o'ng oyog'iga tirash tajriba guruhida  $9,98 \pm 1,31$  soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida  $9,87 \pm 1,12$  soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) Raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo'li bilan qo'l tirsagidan ushlab oyog'I bilan ilib olish tajriba guruhida  $27,02 \pm 2,95$  soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida  $26,78 \pm 3,39$  soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) Raqibning qo'li tirsagida o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyoq to'pig'iga chap oyog'I bilan esa o'ng oyoq to'pig'ining orqa qismiga tirash tajriba guruhida  $16,69 \pm 1,99$  soniyani tashkil etgan bo'lsa,  $17,05 \pm 2,02$  soniyani tashkil qildi.

10 marta (soniya) Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng va chap oyog'i bilan raqibning chap oyog'I to'pig'ining ichkari va tashqari tomoniga tirash tajriba guruhida  $12,01 \pm 1,73$  soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida  $11,88 \pm 1,92$  soniyani tashkil qildi.

Tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhi kurashchilarining ko'rsatgan texnik natijalari

№	Ko'rsatkichlar mazmuni	Tajriba guruhi ohirida			Nazorat guruhi ohirida			t	P
		X1	$\sigma$	V%	X2	$\sigma$	V%		
1	Raqibning chap qo'li yengidan ushlab o'ng oyogini raqibning o'ng oyogiga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash 10 marta (soniya)	7,06	1,01	14,31	7,88	1,11	14,09	2,620	P<0,05
2	Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng oyog'i bilan oldin chap oyog'iga keyin o'ng oyog'iga tirash 10 marta (soniya)	8,61	1,11	12,89	9,51	1,22	12,83	2,617	P<0,05
3	Raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo'li bilan qo'l tirsagidan ushlab oyog'I bilan ilib olish 10 marta (soniya)	23,63	2,91	12,31	25,95	2,97	11,45	2,676	P<0,05
4	Raqibning qo'li tirsagida o'ng oyog'I bilan raqibning chap oyoq to'pig'iga chap oyog'I bilan esa o'ng oyoq to'pigining orqa qismiga tirash 10 marta (soniya)	15,13	1,83	12,10	16,65	1,92	11,53	2,748	P<0,05
5	Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng va chap oyog'i bilan raqibning chap oyog'I to'pig'ining ichkari va tashqari tomoniga tirash 10 marta (soniya)	10,81	1,21	11,19	11,14	1,42	12,75	0,848	P>0,05

Tadqiqot davomida ko'zlangan maqsadga erishish uchun sportchi qizlarning tajriba oxirida ko'rsatgan natijalarining qiyosiy taxlili mazkur jadvalda berib o'tilgan.

10 marta (soniya) Raqibning chap qo'li yengidan ushlab o'ng oyogini raqibning o'ng oyogiga ilib chap oyoqqa tayanib oldinga orqaga sakrash tajriba guruhida  $7,06 \pm 1,01$  soniyani

tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich  $7,88 \pm 1,11$  soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ( $P < 0,05$ ).

10 marta (soniya) Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng oyog'i bilan oldin chap oyog'iga keyin o'ng oyog'iga tirash tajriba guruhida  $8,61 \pm 1,11$  soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida  $9,51 \pm 1,22$  soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ( $P < 0,05$ ).

10 marta (soniya) Raqibning chap yelkasidan ushlab chap qo'li bilan qo'l tirsagidan ushlab oyog'i bilan ilib olish tajriba guruhida  $23,63 \pm 2,91$  soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida  $25,95 \pm 2,97$  soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ( $P < 0,05$ ).

10 marta (soniya) Raqibning qo'li tirsagida o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyoq to'pig'iga chap oyog'i bilan esa o'ng oyoq to'pigining orqa qismiga tirash tajriba guruhida  $15,13 \pm 1,1,83$  soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida  $16,65 \pm 1,92$  soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchlidir ( $P < 0,05$ ).

10 marta (soniya) Raqibning qo'l tirsagidan ushlab o'ng va chap oyog'i bilan raqibning chap oyog'i to'pig'ining ichkari va tashqari tomoniga tirash tajriba guruhida  $10,81 \pm 1,21$  soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida  $11,14 \pm 1,42$  soniyani tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ( $P > 0,05$ ).

Tadqiqot yakunida tajriba guruhlarini kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar dinamikasining tahlili shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhi kurashchilarining ko'rsatkichlari nazorat guruhidagi kurashchilarga nisbatan ancha ustun ekanligi ma'lum bo'ldi va ishonchlik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi.

Sport kurashlari bo'yicha sportchi-qizlarni tayyorlash jarayonida kurashchilarning UJT va MJT darajasini oshirishning mavjud bo'lgan omillaridan biri sifatida malakali kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida qo'llaniladigan har xil yuklamalar tizimlashtirildi. Shu jumladan, kurash bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlashda yuklamalarning kattaligi va tajriba davomida yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotlarni rasional navbatda almashtirib tashkil qilish natijasida olingan ko'rsatkichlar asosida amaliyotda, tanlangan yo'nalish dasturiga asosan tuzilgan mikrosikllarda sportchilarning jismoniy qobiliyatlari va sport natijalarini jiddiy o'sishini ta'minlab beruvchi imkoniyatlarning ahamiyati ko'rsatib berildi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, Zamonaviy kurash amaliyoti kurash uslubini kombinatsion tushunishdan vaziyat uslubiga o'tdi, bu ishonchni, raqibning kuchidan foydalanish qobiliyatini, o'ziga ishonishni va moslashuvchanlik asosida, hozirgi paytda zarur bo'lgan xar qanday texnik xarakatni bajarish uchun jismoniy qobiliyatni (tayyorlikni) rivojlantirish murakkab tayyorgarlikni talab qiladi. Zamonaviy va informatsion tadqiqot usullari to'plamidan foydalangan holda o'tqazilgan ko'p yillik eksperimental ma'lumotlar natijalari sport kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlarini xisobga olgan holda sportchilarni sport turlari bo'yicha tayyorlashning turli jixatlari to'g'risida bir qator fundamental uslubiy qoidalarni ilgari surishga imkon berdi. Kurashchining sport maxoratining ko'p qirraligi va uning motor-koordinatsion tuzilishining murakkabligiga kiruvchi ma'lumotlarni qayta ishlash tezligi, vaziyatlarni tezda baxolash, yetarli qarorlar qabul qilish va ularni amalga oshirish qobiliyatiga aloxida talablar qo'yadi. Sport mashg'ulotlari mutaxassislarining fikriga ko'ra, nazariy, psixologik, intellektual, umumiy va maxsus jismoniy, shuningdek texnik va taktik tayyorgarlikdan iborat ixtisoslashtirilgan kompleks ishdur. Ular kurashchini tayyorlashning turli jixatlari bilan chambarchas bog'liq va qoida tariqasida, agar ular xar tomonlama amalga oshirilsa, sport natijalariga muvaffaqiyatli ta'sir qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Azizov N.N. Malakali dzyudochilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorligini shakllantirish: dis.ped.fan.nomzodi. –Toshkent, 2007. 32-33 bet
2. Alixanov, I.I. Texnika i taktika volnoy borby. – M.: Fizicheskaya kultura i sport, 1986. – 304
3. Bagayev S.V. Sovremennyye tendentsii v strukture sredstv tekhniko-takticheskix deystviy v volnoy borbe i metodika ix sovershenstvovaniya: Avtoref. dis. . kand. ped. nauk. - Moskva, 1998.-24-28s
4. Bakiyev Z.A. Individualizatsiya tekhniko-takticheskoy podgotovki borsov na osnove avtomatizirovannogo analiza sorevnovatelnoy deyatelnosti/ dis. kand. ped. nauk./ 2009.- st 117-119.
5. Bakiyev Z.A. Sportni boshqarish asoslari/ Darslik. –Toshkent: "Ita-press" nashriyoti 2021.- b.230-239.