

KURASHCHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS MASHQLARDAN XAMDA RIVOJANTIRISH

To'g'onboyeva Zamira

Tayanch doktorant.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq 2024.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14580128>

Annotatsiya. Kurashchi qizlarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy hamda maxsus mashqlardan unumli foydalanib rivojlantirishga qaratilgan. Tanlab olingan mashqlar aynan jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yo'naltirilgan hamda meyorlashtirilgan.

Kalit so'zlari: Kurash, jismoniy tayyorgarlik, mashq, usul, arqon, turnik, mashg'ulot musoboqa.

DEVELOPMENT OF GENERAL AND SPECIAL EXERCISES IN DEVELOPING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS' WRESTLERS

Abstract. It is aimed at the development of female wrestlers through the use of general and special exercises to improve their physical fitness. The selected exercises are aimed at improving physical fitness and are standardized.

Key words: Wrestling, physical training, exercise, method, rope, horizontal bar, training competition

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. Оно направлено на развитие женщин-борцов путем использования общих и специальных упражнений для повышения их физической подготовленности. Выбранные упражнения направлены на улучшение физической подготовленности и стандартизированы.

Ключевые слова: Борьба, физическая подготовка, упражнение, методика, скакалка, турник, тренировочные соревнования.

Vatanimiz mustaqillikka erishgach, qadriyatlarimiz bilan bir qatorda milliy kurash ham rivojlanib kelmoqda. Keyingi yillarda asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, oliyanoblik va halollik timsoli sifatida e'zozlanib kelinayotgan o'zbek xalqining tarixiy merosi- "KURASH" hisoblanadi. Kurash milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jahon sport maydonlarida yuqori natijalarga erishishni ta'minlash maqsadida 6 sentabr "KURASH" milliy sport turi kuni sifatida belgilangan.

Kurashni yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish to'g'risida prezidentimiz tomonidan bir qancha qaror va qonunlar ishlab chiqarilgan hamda amaliyotga joriy qilingan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2 oktyabrdagi "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ -3306-son qarori ham shular jumlasidandir.

Barchamizga ma'lumki, davlatimiz tomonidan xotin-qizlar sportiga, kurashiga juda katta e'tibor qaratilmoqda. Buni biz qizlarimizning erishayotgan yutuqlarida ko'rishimiz mumkin.

Shu bilan birga, yutuqlar bilan hamohanglikda mavjud ayrim kamchiliklar kurashni yanada rivojlantirishga to'sqinlik qilmoqda, xususan:

Birinchidan, kurash milliy sport turini ayniqsa voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida o'sib kelayotgan avlodning milliy iftixori va vatanparvarlik tuyg'usini mustahkamlash maqsadida ommalashtirish bo'yicha amalga oshirilayotgan ishlar zamon talabiga javob bermayapti;

Ikkinchidan, mazkur sport turi bo'yicha qobiliyatli kurashchilarni aniqlash va saralash hamda ularning mashq qilishi, shuningdek, murabbiy va hakamlarni tayyorlashning samarali mexanizmlarini joriy etish imkonini beradigan klub va seksiyalarning yaxlit tizimi shakllantirilmagan;

Uchinchidan, yoshlarni ushbu sport turi bilan shug'ullanishga kengroq jalb etishga qaratilgan xalqaro musobaqalar g'oliblari va sovrindorlarini rag'batlantirishning samarali tizimi joriy etilmagan;

To'rtinchidan, zaruriy moddiy- texnika bazasi va sport infratuzilmasining yetarli emasligi, sport anjomlarini ishlab chiqishni yaxshi yo'lga qo'yilmaganligi, sportchilar mashg'ulotlarini talab darajasida tashkil etishga hamda kurash bo'yicha xalqaro musobaqalarni o'tkazishga to'sqinlik qilmoqda.

Ishning maqsadi: Kurashchi qizlarni jismoniy tayyorgarligini yuqorida rivojlantirish hamda oshirishda umumiy hamda maxsus mashqlar foydalanish.

Tatqiqotning vazifalari:

1)Tanlab olingan guruhdagi o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash; 2)Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini mashg'ulotning qismlarida qo'llash va kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish;

3)Olingan natijalar asosida tavsiyalar ishlab chiqish va ularni malakali sportchilarni o'quv mashg'ulot jarayoniga tadbiiq qilish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda 3ta kurashchi navbat bilan bajarishi mumkin bo'lgan, bir nechta jismoniy sifatlarni tarbiyalash imkonini beradigan maxsus mashqlar majmuasi tanlab olindi. Bu mashqlar majmuasi sportchilarni mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlik bu-erishilgan va birlashgan ishchanlikni amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatish bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.

Tadqiqotning borishi: Tadqiqot ishtirokchilari 15 ta sportchini tashkil qiladi. Biz tadqiqotimizni O'zDJTSU ning kurash zalida olib bordik. Tadqiqot ishtirokchilari sport ustaligiga nomzod I bosqich talabalaridir. Tadqiqotni me'zosikl mashg'ulot jarayoni orqali amalga oshirdik. Tadqiqot 2024 yil 2-oktabrdan 2024 yilning 20-yanvarga qadar olib borildi. Kurashchilarni jismoniy tayyorligini rivojlantirish uchun quyidagi umumiy va maxsus mashqlardan foydalandik:

Tadqiqotdan oldin:

1. Usulni bajarish 10 soniyada 5-6ta,
2. 30 soniyada 16-17ta ,
3. 1daq. da 35-37ta,
4. Yerga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish 25-30ta;
5. Ko'prik holatiga to'liq tusha olmaslik;
6. Shpagatni yer bilan oyoqni o'rtasidagi farqi 25-27sm;
7. Arqonga 1marta chiqib-tushish;
8. Turnikda 12-13ta tortinish,
9. Kurashish jarayonida atigi 3 minutdan 2 marta kurashish.

Yuqoridagi natijalarni o'stirish maqsadida quyidagi mashqlarni tanlab oldik va talaba kurashchi qizlarni mashg'ulot jarayonida qo'lladik:

I. 3 tadan sherik bo'lib 2 ta kurashchi qarama-qarshi turadi, orasidagi masofa 3metr bo'lishi kerak, 3-kurashchi esa tashlash uchun turadi.

1. Usul bajarish 10 soniyadan 3 marta;
2. 30 soniyadan 3 marta orasidagi dam olish 30 soniya;
- 3.1daq 3marta dam olish oralig'i 1min. 223

II.Yana shu juftliklar 1tasi egilib turadi 2-si tik turadi, orasidagi masofa 3 metr. 3-kurashchi esa 1tasini usul bajarib 2-ni ustidan sakrab o'tadi, 1 daqiqa 3 martadan bajariladi, dam olish oralig'i 1min. Yuqoridagi mashqni bajarishda o'ziga xos usulni tanlab oladi.

III.Yerga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish 20-30 tadan 3marta dam olish 30 soniya.

IV. Arqonga chiqib-tushish 1 martadan dam olish oralig'i 1-1yarim daq 3marotaba.

V. Turnikda 10-15 marta tortilish 3 marotaba dam olish oralig'i 30son.

VI. Oldinga ko'prik 30 daq. dan 3marta, dam olish oralig'i 15son.

VII. Orqaga ko'prik 30soniyan 1daqiqagacha, 3marta dam olish oralig'i 30son.

VIII. Bosh gilamni ustida o'ng va chap tomonga oyoq yordamida aylanish 6-10 marta aylanish 3marotaba dam olish oralig'i 30son.

IX. Shpagat ikki yon tomonga sekinlik bilan ochish, narvonga oyoqni chiqarib sekin o'ziga oyoqni tortish tayanch harakati apparati ruxsat berguncha bajarish.

Yuqoridagi mashqlarni bajartirib, kerak bo'lsa yanada yuqoriroq yuklama berdik.

Yuqoridagi mashg'ulotda dam olish oraliq vaqtida nafas rostlovchi mashqlar berildi, mashg'ulot yakunida esa organizmni tiklovchi mashqlar bilan yakunlandi.

Tadqiqotdan keyingi natijalar:

1. 10 soniyada 7-8 ta usul bajarish,
2. 30 son 22-25 ta,
3. 1daq. 45-46 ta usul bajarish.
4. Yerga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish 35-40 ta.
5. Ko'prik holatiga tik tusha olish.
6. Shpagat oyoq bn yerni o'rtasidagi farq 15-17sm.
7. Arqonga 3-4 martadan chiqib-tushish.
8. Turnikda tortilish 20-25ta.
9. Kurashish vaqti 5min dan 5-6 ta kurashish.

Tadqiqot natijalari hisoblanganda kurashchilarning oldingi jismoniy tayyorgarligi mashqlar soni orqali soni 10 martaga yaqin va egiluvchanligi esa 10sm ga rivojlanganligi aniqlandi.

XULOSA.

Tadqiqot natijalariga ko'ra olib borilgan ishlar kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi mashg'ulotda, musobaqada muhim ahamiyatga ega ekanligi va maxsus mashqlar majmuasi orqali ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkinligi aniqlandi. Ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, kurashchilarning o'ziga bo'lgan ishonchlarini mustahkamlaydi va musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishga ko'maklashadi.