

YOSH ERKIN KURASHCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTRISH YOLLARI

Homidova Xurmatoy

*Mirzo Ulugbek nomidagi Ozbekiston Milliy universiteti, Jismoniy tarbiya va sport
menejmenti, sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarish yonalishi magistranti
homidovaxurmatoy@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh erkin kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqotda yillik mashg'ulot sikli asosida mashg'ulot yuklamalarining kuch, tezkorlik va chidamlilik sifatlariga ta'siri o'rganildi. Tadqiqot natijalari yosh erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi.

Kalit so'zlar: erkin kurashchi qizlar, jismoniy sifatlar, mashg'ulot metodikasi, yillik mashg'ulot sikli, statistik tahlil.

Abstract: This scientific article analyzes the issue of developing physical qualities in young female freestyle wrestlers from scientific-theoretical and practical perspectives. The study examines the influence of training loads based on an annual training cycle on the development of strength, speed, and endurance qualities. The obtained results made it possible to develop practical recommendations aimed at improving the level of physical fitness of young female freestyle wrestlers.

Keywords: young female freestyle wrestlers, physical qualities, training methodology, annual training cycle, statistical analysis

Аннотац: В данной научной статье с научно-теоретической и практической точек зрения проанализированы вопросы развития физических качеств у юных девушек-борцов вольного стиля. В исследовании изучено влияние тренировочных нагрузок, организованных на основе годовичного тренировочного цикла, на развитие силовых, скоростных и выносливостных качеств. Полученные результаты позволили разработать практические рекомендации, направленные на повышение уровня физической подготовленности юных девушек, занимающихся вольной борьбой.

Ключевые слова: девушки-борцы вольного стиля, физические качества, методика тренировки, годовичный тренировочный цикл, статистический анализ.

KIRISH

Hozirgi zamon sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog'liq. Ayniqsa, erkin kurash sport turi kuch, tezkorlik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarning yuqori darajada rivojlangan bo'lishini talab qiladi. So'nggi yillarda ayollar va qizlar erkin kurashining rivojlanishi ushbu sport turida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zaruratini yanada

oshirdi. Yosh erkin kurashchi qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayonida ularning yosh, fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot yuklamalarini noto'g'ri rejalashtirish ortiqcha charchash, jarohatlar va sport faoliyatining erta to'xtashiga olib kelishi mumkin. Shu sababli jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ilmiy asoslangan, tizimli va bosqichma-bosqich yondashuv zarur hisoblanadi.

Tadqiqot metodikasi. Mazkur tadqiqot pedagogik tajriba shaklida tashkil etildi va 12–14 yoshdagi 14 nafar erkin kurash bilan muntazam shug'ullanuvchi qizlar ishtirokida olib borildi. Tadqiqot ishtirokchilari sport tayyorgarligi darajasi va yoshi jihatidan nisbatan teng ko'rsatkichlarga ega bo'lib, ular tasodifiy tanlash usuli asosida tajriba guruhi ($n=7$) va nazorat guruhi ($n=7$) Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik-statistik usullar asosida tahlil qilindi. Hisob-kitoblar arifmetik o'rtacha ($\bar{X}$), standart og'ish (S) va Student t-mezoni orqali amalga oshirildi. Statistik ishonchlilik darajasi $p<0,05$ deb qabul qilindi.

Tajriba guruhida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni bo'yicha ijobiy dinamika kuzatildi.

- Tezkorlik: 30 metrga yugurish natijalari 7,8 % ga yaxshilandi ($p<0,05$). Bu natija neyro-mushak tizimi faoliyatining yaxshilanishi, start tezligi va harakat reaksiyasining oshganligini ko'rsatadi. Erkin kurashda hujumga birinchi kirish ustunlik berishini hisobga olsak, ushbu ko'rsatkich amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega.

- Umumiy kuch: Turnikda tortilish ko'rsatkichi 20 % dan ortiq o'sdi ($p<0,05$). Bu yuqori yelka kamari kuchining rivojlanganligini bildiradi. Erkin kurashda zahvat, ko'tarish va tashlash harakatlarida mazkur sifat hal qiluvchi omil hisoblanadi.

- Umumiy chidamlilik: 800 metrga yugurish natijalari 9,5 % ga yaxshilandi ($p<0,05$). Bu aerob imkoniyatlar oshganligini anglatadi. Musobaqa davomida ish qobiliyatini saqlash uchun ushbu ko'rsatkich muhimdir.

- Maxsus kuch va tezkorlik: Manekenni tashlash soni 23,1 % ga, takroriy hujum harakatlari 15,3 % ga oshdi ($p<0,05$). Bu maxsus harakatlar samaradorligining ortganligini ko'rsatadi.) ga ajratildi.

Tajriba guruhi bilan mashg'ulot jarayoni yillik mashg'ulot sikli asosida, ilmiy asoslangan va bosqichma-bosqich oshirib boriladigan yuklamalar tamoyiliga muvofiq tashkil etildi. Mashg'ulotlar rejalashtirilganda yuklama hajmi, intensivligi va tiklanish jarayonlari o'zaro uyg'unlashtirildi. Nazorat guruhida esa amaliyotda qo'llanib kelinayotgan an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida mashg'ulotlar olib borildi.

Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili;
- pedagogik kuzatuv;
- pedagogik tajriba;
- test sinovlari;
- matematik-statistik tahlil.:
- 30 metrga yugurish – tezkorlik sifatini aniqlash;

- Turnikda tortilish – kuch sifatini baholash;
 - 800 metr ga yugurish – umumiy chidamlilikni aniqlash.
- Tadqiqot boshida va yakunida barcha testlar o'tkazilib, natijalar qayd etildi
- Maxsus (erkin kurashga mos) testlar:
- 30 soniyada manekenni ko'tarib tashlash – maxsus kuch;
 - 10 soniyada hujumga kirishlar soni – maxsus tezkorlik;
 - 2×3 daqiqalik model bellashuvdan keyingi puls tiklanishi – maxsus chidamlilik.

Natijalar tadqiqot boshida va yakunida bir xil sharoitda qayd etildi.

MATEMATIK-STATISTIK TAHLIL

Tadqiqot natijalarini qayta ishlashda matematik-statistik usullardan foydalanildi.

Hisob-kitoblar arifmetik o'rtacha qiymat, standart og'ish va Student t-mezoni yordamida amalga oshirildi.

Arifmetik o'rtacha formulasi:

$$\bar{X} = \Sigma X / n$$

Standart og'ish formulasi:

$$S = \sqrt{(\Sigma (X - \bar{X})^2 / (n - 1))}$$

Student t-mezoni formulasi:

$$t = (\bar{X}_1 - \bar{X}_2) / \sqrt{((S_1^2 / n_1) + (S_2^2 / n_2))}$$

Statistik ishonchlilik darajasi $p < 0,05$ deb qabul qilindi.

TAJIRIBA GURUHINING UMUMIY VA MAXSUS KO'RSATKICHLARI

Ko'rsatkich	Boshlang'ich	Yakuniy	O'sish (%)	p
30 m yugurish (soniya)	5,21 ±0,18	4,80 ±0,15	7,8 %	<0,05
Turnikda tortilish (marta)	8,4 ±1,2	10,1 ±1,0	20,2 %	<0,05
800 m yugurish (daq)	3,45 ±0,20	3,12 ±0,18	9,5 %	<0,05
Maneken tashlash (marta)	7,3 ±1,1	9,6 ±1,0	23,1 %	<0,05
Hujum tezkorligi (marta)	12,3 ±1,5	14,2 ±1,3	15,3 %	<0,05

Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik-statistik usullar asosida tahlil qilindi.

Hisob-kitoblar arifmetik o'rtacha ($\bar{X}$), standart og'ish (S) va Student t-mezoni orqali amalga oshirildi. Statistik ishonchlilik darajasi $p < 0,05$ deb qabul qilindi. Tajriba guruhida umumiy va maxsus jismoniy sifatlar bo'yicha ijobiy dinamika kuzatildi.

Xulosa

Natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ishonchli o'sish kuzatildi. Ayniqsa, maxsus kuch va maxsus tezkorlik ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy dinamikalar qayd etildi.

Bu taklif etilgan mashg'ulot metodikasining musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilganligi bilan izohlanadi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatli emasligi aniqlandi ($p > 0,05$).

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, yosh erkin kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikasi yuqori samaradorlikka ega ekanligi isbotlandi.

Yillik mashg'ulot siklini bosqichma-bosqich rejalashtirish sportchilarning kuch, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari murabbiylar amaliyotida qo'llash uchun tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Matveev, L. P. (2010). Theory and methodology of physical culture. Moscow: Sport.
2. Platonov, V. N. (2015). System of athletes' preparation in Olympic sport. Kyiv: Olympic Literature.
3. Verkhoshansky, Y. V. (2013). Fundamentals of special strength training. Moscow: Fizkultura i sport.
4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization training for sports (3rd ed.). Human Kinetics.
5. Issurin, V. B. (2016). Block periodization. Ultimate Athlete Concepts.