

14-15 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK TAYYORGARLIK DINAMIKASI

ALISHER TANGRIYEV

dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg'ona filiali

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh erkin kurashchilarning mashg'ulot davomida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda psixofiziologik jarayonlari tadqiq etiladi. Yosh kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarlik davrining umum tayyorlov bosqichida asosiy e'tibor 14-15 yoshli erkin kurashchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishlariga hamda psixofiziologik holatlariga qaratiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat, psixologik holatlar, 14-15 yoshli kurashchilar, erkin kurash.

14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofiziologik ko'rsatkichlarini aniqlash hamda jahon sahnalarida yuqori natijalarni qo'lga kiritishlari maqsadida mazkur yoshdagi sportchilardan turli xil nazorat sinov amaliyotlari olindi. Yosh erkin kurashchilarning nazariyasi va metodologiyasida eng kam rivojlangan masalalardan biri uzoq muddatli texnik tayyorgarlikdagi harakatlari hamda yosh erkin kurashchilarning psixofiziologik jarayonlari bo'lib qolmoqda [5, 14]. O'rganilayotgan muammoning nazariy asoslarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, 14-15 yoshli erkin kurashchilar texnikasining psixofiziologik jihatlarini inobatga olgan holda bir qator amaliyotlar tadqiq etilmagan. Erkin kurash sport turi yuzasidan bir qator ilmiy darajaga ega bo'lgan olimlar jumladan: A.A. Ruziev, 2001; A.N. Abdiev, 2004; F.A. Kerimov, 2004; X.A. Sanosyan, S.L. Musaelyan, M.G. Agamyanyan, 2002; A.A. Karelin, 2002; N.A. Kerimov, 1999; B.I. Tarakanov, 2000; A.S. Todorov, 1992; Yu.A. Shaxmuradov, 1999; M. Ersegan, 1990; Yu.A. Shaxmuradov, 1997 kabilar o'z ilmiy izlanishlarini olib borishgan. Shu o'rinda aytib o'tish joizki, ikki tomonlama simmetrik texnikada uzoq muddatli, tayyorgarlikka ega bo'lgan erkin kurashchilarda texnik tayyorgarlikning fundamental usullari ham deyarli o'rganilmagan [7, 12]. Bolalar va o'smirlar sport maktabi erkin kurashchilar o'quv dasturlarining tahlili va mutaxassislarning so'rovi zamonaviy mashg'ulotlarda lateral imtiyozlarning to'liq yo'qligini ko'rsatadi, bu uzoq muddatli texnik tayyorgarlik samaradorligini yanada oshirishni cheklovchi omillardan biri sifatida qaralishi mumkin. Shu o'rinda kurash sport turlarida bajariladigan texnik-taktik harakatlarga bajarilishi va turli yo'nalishlarga harakat faoliyatlari ko'p bora e'tirof etiladi. Jumladan, erkin kurash ham alohida harakatlanish faoliyatlari va texnik usullar,

kombinatsiyalar yetarlicha keng variatsiyalanadigan majmualar bo'lib, ularning tarkibiy qismlari konkret musobaqani o'tkazish taktikasi bilan shartlanadi.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Toshkent shahri Sergeli tumanidagi Bolalar va o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchi yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulotlari jarayonlari davomida o'tkazildi. Tajribalarimizda 14-15 yoshli erkin kurashchilar ishtirok etishdi (n=88). Olingan natijalarga matematik statistik tahlil usullaridan foydalanib ishlov berildi [6, 7].

O'tkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi: Barchamizga ma'lumki, bugungi kunda o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarligi holatini aniqlash asosida psixofiziologik tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha yetarli darajada tadqiqot ishlari o'tkazil-magani aniqlandi va yosh erkin kurashchilar o'rtasida psixofiziologik ko'rsatkichlari qay darajada rivojlanganligi o'rganildi.

O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi holatini takomillashtirishda to'g'ri rejalashtirilgan mikrosikl mashg'ulot rejalarini tuzish orqali yuqori kompleks tayyorgarlik holatiga erishish mumkin va shu o'rinda o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi yosh erkin kurashchilarning yuqori kompleks tayyorgarligiga erishishda anaerob, aerob va glikolitik turdagi mashqlarning mashg'ulot jarayoniga keng tatbiq qilish kutilgan samarani ko'rsatishi maqsadga muvofiqdir [3, 12].

Toshkent shahar Sergeli tumanidagi 1-Bolalar va o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchilari orasida o'tkazilgan Garvard testi indeksi orqali o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuv-

chi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashg'ulot jarayonidan so'ng yurak faoliyatining tiklanishi o'rganildi (1-jadvalga qarang). 14 yoshli erkin kurashchilarimizda garvard qadam testi bo'yicha dastlabki qayd etgan natijalari 60.2 ni tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarning mazkur test ko'rsatkichlari bo'yicha natijalari 57 ni tashkil etdi.

O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashg'ulot

jarayonlari yakunidan so'ng yurak tiklanishi bilan bir qatorda mashg'ulot davomida yurak urishi ham o'rganildi, aniqlangan natijalar esa quyidagicha bo'ldi. 14 yoshli erkin kurashchilarda 13,4 natija tashkil qilingan bo'lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarimizda ish faoliyatidagi yurak urish ko'rsatkichi 12,2 natijani tashkil qildi va o'rtacha natijalar qayd etildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

14-15 yoshli erkin kurashchilarning Garvard va Rufe testi ko'rsatkichlari				
Ko'rsatkich	Garvard (testi)		Rufe (testi)	
Yosh	14	15	14	15
$\bar{X} \pm \sigma$	60,24±3,34	57,43±3,21	13,42±0,82	12,91±0,76
t / P	4,02 / <0,001		3,03 / <0,01	
14-15 yoshli erkin kurashchilarning Tepping va psixomotor testi ko'rsatkichlari				
Ko'rsatkich	Tepping testi		Psixomotor testi	
Yosh	14	15	14	15
$\bar{X} \pm \sigma$	56,12±3,88	58,94±3,96	121,36±8,83	126,17±8,94
t / P	3,37 / <0,01		2,54 / <0,05	

O'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanib kelayotgan yosh erkin kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik jarayonlari davomida psixofiziologik ko'rsatkichlarini samarali rejalashtirish, undagi maqsad va vazifalarini to'g'ri qo'yish, tayyorgarlikni turli bosqich va davrlarida vosita va usullarni eng samarali va ishonchlilarini qo'llash ijobiy, yakuniy natijaga erishishdagi eng asosiy omillar bo'lib hisoblanadi [3, 7].

14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish bo'yicha tadqiqot ishlari ham olib borilgan. Ammo, o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarda maxsus bir tizim orqali, psixofiziologik tayyorgarlik samaradorligini yanada yaxshilash yuzasidan ilmiy uslubiy izlanishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolganligi mazkur tadqiqot ishimizni olib borishimizga turtki bo'lib xizmat qiladi [4].

Psixomotor ko'rsatkichlarni aniqlash bo'yicha yosh kurashchilar orasida nisbatan sodaroq bo'lgan test sinovi tanlab olindi (3-rasmga qarang). Mazkur tanlab olingan mashqni bajargan 14 yoshli erkin kurashchilar hamda 15 yoshli erkin kurashchilarning psixomotor ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Qayd etilgan natijalar shuni ko'rsatmoqdaki 14-yoshli

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi sportchilarimizning ko'rsatkichlari 122.6 ms ni tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarimiz qayd etgan natijalari unchalik katta bo'lmagan farq bilan 124,1 ni ko'rsatdi (1-jadvalga qarang).

Psixofiziologik jarayonlari oxirlariga kelib, erkin kurashchilarning oldinda turgan musobaqalarga har tamonlama tayyorligi tugallanadi. Zarur texnik malakalar va taktik harakatlarni batamom tiklanishiga, sportchining maxsus tayyorgarlik jarayonlari va jismoniy holati ham inobatga olinadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi sezilarli darajada oshiriladi [7, 8].

Mavzu bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot ishlari yuzasidan xulosa qiladigan bo'lsak o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarligining mikrosikllarda tuzilgan mashg'ulot jarayonlari ketma-ketligi hamda yosh erkin kurashchilarning psixofiziologik jihatdan rivojlantiruvchi vositalar yetarli darajada emas. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofiziologik harakatlarini takomillashtirish va optimalashtirish uchun asosiy tayyorgarlik vositalari bu mashg'ulotlar jarayonini oqilona rejalashtirishga, muayyan harakatlarning bajarilishini murakkablashtiradigan sharoit va jihozlardan foydalanishga, intervallarni tanlashga, mashqlar tezligiga hissa qo'shadigan vositalar hisoblanadi va ushbu jarayonlarni mashg'ulot jarayonlarida

takomillashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Yuqoridagilar ko'zda tutilganlarning barchasi samarali tarbiyaviy ishlar doirasida umumiy rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari bilan birlashtirilishi ham ayni muddaodir. Mashg'ulotlar jarayonini modernizatsiya qilish, shuningdek, yosh erkin kurashchilarning psixofiziologik tayyorlash jarayonini optimallashtirish har qanday moddiy-texnika resurslaridan (texnologiya, jihozlar) samarali foydalanishga qaratilgan bo'lishi zarur. Bu esa butun jarayonni aniqlash hamda tahlil qilish imkonini beradi. Tajriba oxirida o'tkazilgan tekshirishlar shuni ham ko'rsatdiki, qisqa masofalarda murakkab kordinatsion harakatlarni bajarish jarayonida qayd etilgan ko'rsatkichlari nazorat va tadqiqot guruh kurashchilaridagi natijani nisbatan yaxshilashga erishilgan. Bugungi kunda zamonaviy erkin kurash sport turi bilan mashg'ulot olib borayotgan yosh kurashchilardan tezkor harakatlanish va fikrlash jarayonlari talab qilinmoqda. Zamonaviy erkin kurashning tezlashishi zamonga xos sportchilarni tayyorlashda nazariy mashg'ulotlarda taktik bilimlarni

o'zlashtirish va taktik fikrlashlarni baholab borish maqsadga muvofiqdir. Yosh erkin kurashchilarning taktik tayyorgarligini o'rganishda "Erkin kurashchilarning taktik fikrlash qobiliyatini aniqlash" kompyuter dasturidan foydalanish murabbiylarga jamoa haqida quyidagi ma'lumotlarni beradi:

- 14 yoshli erkin kurashchilarning psixofiziologik davridagi taktik tayyorgarligini qanday holatda ekanligini ko'rsatadi.

- 15 yoshli erkin kurashchilarning psixofiziologik faoliyatidagi taktik fikrlash qobiliyati baholanadi.

- dastur orqali nazariy mashg'ulotlarni samarali tashkil etish imkoniyati yaratiladi.

Murabbiy tomonidan tashkil etiladigan mashg'ulot jarayonlari sportchilarning sportdan bezish holatlari, zerikish va shunga o'xshash ruhiy holatlarini yuzaga keltirmasligi uchun mashg'ulot jarayonining xilmaxilligiga jiddiy e'tibor qaratishi ayni muddao hisoblanadi va bunday ko'rsatmalar murabbiy hamda sportchilar uchun uyg'unlikda bajariladigan mashg'ulot jarayonlarini takomillashtiradi.

Аннотация. В статье рассматриваются показатели физической подготовленности и психофизиологических процессов у юных борцов вольного стиля во время тренировок. На обще подготовительном этапе основное внимание сосредоточено на всесторонней общефизической подготовке и психофизиологическому состоянию борцов 14-15 лет.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, психологическое состояние, борцы 14-15 лет, вольная борьба.

Annotation. The article examines the indicators of physical fitness and psychophysiological processes in young freestyle wrestlers during training. At the general preparatory stage, the main attention is focused on comprehensive general physical training and the psychophysiological state of wrestlers 14-15 years old.

Key words: physical training, physical qualities, psychological state, wrestlers 14-15 years old, freestyle wrestling.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan" yig'ilishdagi nutqi; 2018-yil 21-sentabr, Xalq so'zi gazetasi;
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni;
3. "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" O.E.Toshmurodov, B.B.Kipchakov, A.T.Umarov. Samarqand-2021. 62-b.;
4. O.E.Toshmurodov, B.B.Kipchakov, A.T.Umarov "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" Samarqand-2021. 60-b.;
5. Abdullaev Sh.A.-Erkin kurash. Toshkent, axborot press 2017. 28-b.;
6. Акбаров Ахматжон, "Спортда математик таҳлил усуллари", ўқув қўлланма, [http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf](http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda%20matematik%20tahlil.pdf);
7. УзДЖТСУ, 2020, 228 с.;
8. Sportda pedagogik tadqiqot natijalarini interpretatsiya qilish usullarini solishtirish, A Axmatjon, Fan-sportga, 62-64, 2021, № 6;
9. Sport metrologiyasi, darslik, [http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf](http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda%20matematik%20tahlil.pdf) MBB Akbarov Axmatjon, Tafakkur qanoti, Toshkent, 2014, 459;
10. F.I.Bobomurodov, Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga differensial yondashuv. Ped.f.b.f.d (PhD). diss. avtoreferati. Toshkent-2020.