

BOSHLANG'ICH SPORT IXTISOSLIGIDAGI 10-12 YOSHLI KURASHCHI QIZLARNI O'ZIGA XOS JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASI

Annatsiya. Ushbu maqolada yosh kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi, ular kurashda muvaffaqiyatga erishishining asosiy omillaridan biridir. 10-12 yosh — bu jismoniy tayyorgarligining muhim bosqichi, aynan shu davrda organizmning kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy xususiyatlari rivojlantirish bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan. Shuning uchun, ushbu yoshdagi sportchilar uchun moslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik rejalarini ishlab chiqish juda muhimligi bayon etilgan. Ushbu maqolada 10-12 yoshli kurashchi qizlar uchun o'ziga xos tayyorgarlik rejaları va ularning samaradorligi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: kurashchi, jismoniy sifati, jismoniy tayyorgarlik, sport, tezlik, kuch, chidamlilik.

DYNAMICS OF SPECIFIC PHYSICAL TRAINING OF 10-12-YEAR-OLD WRESTLING GIRLS IN THE PRIMARY SPORTS SPECIALTY

Annotation. In this article, the physical fitness of young wrestling girls is one of the main factors in the fact that they succeed in wrestling. Age 10-12 is an important stage in physical fitness, it is during this period that information is presented on the development of physical characteristics of the body, such as strength, endurance, speed, flexibility and coordination. Therefore, it is stated that it is very important to develop personalized fitness plans for athletes of this age. This article will analyze the specific preparation plans and their effectiveness for 10-12-year-old wrestling girls.

Keywords: wrestler, physical quality, physical fitness, sports, speed, strength, endurance.

ДИНАМИКА УДЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК-БОРЦОВ 10-12 ЛЕТ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Аннотация. В этой статье физическая подготовка молодых девушек-борцов является одним из основных факторов успеха в борьбе. 10-12 лет-важный этап физической подготовки, именно в этот период приводятся данные о развитии таких физических свойств организма, как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Поэтому было заявлено, что очень важно разработать индивидуальные планы физической подготовки для спортсменов этого возраста. В этой статье будут проанализированы конкретные планы тренировок для девочек-борцов 10-12 лет и их эффективность.

Ключевые слова: борец, физическое качество, физическая подготовка, спорт, скорость, сила, выносливость.

Maqolaning dolzarbligi. 10-12 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik metodikasini o'rganish, ayniqsa bugungi kunda sport va ta'lim tizimida yosh sportchilarni rivojlantirishga katta e'tibor berilayotgan davrda juda muhimdir. Bu yosh guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi nafaqat ularning sportdagi muvaffaqiyatiga, balki umumiy salomatligi, psixologik holati va shaxsiy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Kurash, o'zining o'zgacha texnikasi, taktikasi va intensivligi bilan tanilgan sport turi bo'lib, bu sportda jismoniy tayyorgarlikning barcha asosiy komponentlari — kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va koordinatsiya — o'zaro muvozanatlangan va mukammal bo'lishi kerak. Yosh sportchilar uchun tayyorlov metodikasining dolzarbligi aynan shunda: ularning jismoniy, ruhiy va texnik ko'nikmalarini mukammallashtirishga yordam beradi. Bu esa kelajakda kurashda muvaffaqiyatli bo'lislari uchun zarur shartdir.

Ayniqsa, 10-12 yosh — bu o'sish davri bo'lib, bu yoshda jismoniy tayyorgarlikning har bir jihatiga alohida e'tibor qaratish zarur. Bu davrda organizmning rivojlanishi, mushaklar tizimi, suyaklar va yurak-qon tomir tizimining shakllanishi bilan bog'liq o'zgarishlar bo'ladi. Shu boisdan, yosh kurashchilarning

tayyorgarlik rejalarida maxsus uslublar va metodikalarga asoslanish, ularning yoshiga mos ravishda muvozanatli tayyorlov tizimini yaratish juda muhimdir.

Aynan shu sababli, bu mavzu dolzarbdir, chunki kurashchilar uchun o'ziga xos tayyorgarlik rejalarini yosh sportchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini, shuningdek, kurashdagi texnik va taktik ko'nikmalarini yaxshilashga imkon yaratadi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikning samaradorligini baholash uchun aniqlangan indikatorlar (kuch, tezlik, chidamlilik, psixologik holat) bu yoshdagi kurashchilarni yaxshilangan tayyorgarlik bilan ta'minlaydi va ularning umumiy sport natijalariga bevosita ta'sir qiladi.

Bundan tashqari, sportchilarning oziqlanish va tiklanishiga alohida e'tibor qaratish, yosh sportchilarning mushaklarning tiklanishini ta'minlash, energiya balansini saqlash va salomatlikni yaxshilash uchun zaruriy omil hisoblanadi. Bu tizimlarning umumiy samaradorligini baholash, yosh kurashchilarning sportda yuqori natijalarga erishishiga, shuningdek, ularning jismoniy va psixologik holatlarini barqaror saqlashga yordam beradi.

Demak, 10-12 yoshli kurashchi qizlar uchun jismoniy tayyorgarlik metodikasi, uning samaradorligi va dolzarbligi, yosh sportchilarni muvaffaqiyatga erishishda tayyorlashga katta ahamiyat kasb etadi. Bu sohada ilmiy tadqiqotlar olib borish va metodikalarning samaradorligini sinovdan o'tkazish, yosh sportchilarni sog'lom va muvaffaqiyatli kurashchilarga aylantirishda muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari

Kurash sporti kompleks jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. 10-12 yoshli qizlar uchun quyidagi asosiy komponentlarga e'tibor qaratish zarur:

Kuch: Kurashchi kuchni rivojlantirish uchun turli xil mashqlar (masalan, to'g'ri ishlangan og'irliklar va o'z vaznida bajariladigan mashqlar) orqali jismoniy tayyorgarlik kerak.

Chidamlilik: Aerobik va anaerobik chidamlilikni rivojlantirish maqsadida, uzoq masofaga yugurish, interval trenirovkalari va jangovar mashqlarni amalga oshirish kerak.

Tezlik: Kurashda tezkor va kuchli harakatlar zarur. Tezlikni oshirish uchun sprinter uslubidagi yugurish va plyometrik mashqlar qo'llaniladi.

Moslashuvchanlik va koordinatsiya: Kurashning texnik jihatlari uchun moslashuvchanlik va to'g'ri koordinatsiya zarur. Yuzma-yuz kurashda harakatlarning to'g'riligi va aniqligi muhimdir.

10-12 yoshli kurashchi qizlar uchun tayyorgarlik rejalarini

Kuch va chidamlilikni oshirish dinamik rejalarini

Mashqlar: Tana vaznini ishlatadigan mashqlar (push-up, squat, plank), turli xil trener usullari va elastik tasmalardan foydalanish.

Reja: Haftada 2-3 marta kuch va chidamlilikni oshirishga qaratilgan treninglar. Har bir mashqning davomiyligi va intensivligi yoshga mos bo'lishi kerak (masalan, boshlang'ich darajadagi sportchilar uchun 20-30 daqiqalik treninglar).

Tezlik va eksplozivlikni oshirish rejalarini

Mashqlar: Intervallarga bo'lingan tezlik mashqlari, plyometrik mashqlar (sakkaniqlar, "box jumps", yugurish boshlanishi).

Reja: Haftada 2 marta 20-30 daqiqalik tezlikni rivojlantirish treninglari. Bu mashqlar qizlarning tezkorligini va kuchli to'plamlarini oshiradi.

Moslashuvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirish rejalarini

Mashqlar: Yoga va Pilates mashqlari, statik va dinamik cho'zish mashqlari.

Reja: Haftada 2-3 marta moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish, har bir mashqni 30-40 daqiqadan amalga oshirish.

Oziqlanish va tiklanish

Yosh sportchilar uchun to'g'ri oziqlanish va tiklanish ham jismoniy tayyorgarlikning ajralmas qismidir. Ular faol o'sish davrida bo'lgani uchun tana ko'p energiya talab qiladi.

Oziqlanish: Proteinlar, uglevodlar, yog'lar, vitaminlar va minerallar muvozanatli ta'minlanishi zarur. Yaxshi energiya va tiklanish uchun to'g'ri ovqatlanish rejasini tuzish.

Tiklanish: Treninglar orasida yetarli dam olish va uyquni ta'minlash. O'rtacha 8-9 soatlik uyqu va mushaklarning tiklanishiga imkon beradigan faol dam olish zarur.

Tayyorlovning samaradorligini baholash

Kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik rejalarini samaradorligini baholash uchun bir nechta indikatorlarni hisobga olish zarur:

Jismoniy holatni baholash: Tezlik, kuch va chidamlilik darajasidagi o'zgarishlar.

Texnik ko'rsatkichlar: Kurash texnikasidagi o'zgarishlar, taktikasi va jangovar yondashuvni yaxshilash.

Psixologik tayyorgarlik: Jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, psixologik tayyorgarlik ham muhim. O'z-o'zini boshqarish va stressni boshqarish usullarini qo'llash orqali kurashchilarning psixologik holatini yaxshilash mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik sportchilar, ayniqsa yosh kurashchilar uchun juda muhim omillardan biridir. Yosh davrida shakllangan jismoniy tayyorgarlik keyinchalik sportda yuqori natijalarga erishishning asosi bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqotning navbatdagi qismi Buxoro viloyati 10-12 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilishga qaratildi. Tadqiqot davomida 27 nafar qiz bola sportchilarning (har bir yosh guruhidan 9 nafardan) asosiy jismoniy sifatlari o'rganilib, ularning tadqiqot yakunida qay darajada o'sish dinamikasi qayt etib borildi. Ushbu natijalar kelajakda samarali mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Quyida 11 xil test sinovi ko'rsatkichlari bo'yicha 3 turdagi yosh toifalarida o'sish tendensiyasi yoritiladi.

Yugurish natijalari sportchilar tezligi va chidamliligini baholashda muhim ahamiyatga ega. Bu ko'rsatkichlar kurash sportida muhim bo'lgan chaqqonlik, portlovchi kuch va umumiy chidamlilikni aks ettiradi. Tadqiqot oxiridagi ilk pedagogik testlash kurashchi qizlarning tezkorlik sifatlarini sinovdan o'tkazishga qaratildi.

4.2-jadval

Buxoro viloyat 10-12 yoshli kurashchi qiz bolalarning tajriba oxiri jismoniy tayyorgarligi dinamikasi [n=27]

T/r	Ko'rsatkichlar	10 yosh n=9	V%	11 yosh n=9	V%	12 yosh n=9	V%	10-11 yosh		11-12 yosh		10-12 yosh	
		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$		t	p	t	p	t	p
1.	30 m ga yugurish (s)	8,45±0,74	8,7	7,72±0,71	9,2	6,98±0,62	8,8	2,13	>0,05	2,35	<0,05	4,56	<0,001
2.	3×10 m mokisimon yugurish (s)	10,15±0,86	8,4	9,58±0,83	8,6	9,03±0,72	8,2	1,43	>0,05	1,50	>0,05	2,99	<0,05
3.	60 m ga yugurish (s)	10,02±0,84	8,3	9,18±0,72	7,8	8,41±0,69	8,5	2,27	<0,05	2,26	<0,05	4,36	<0,01
4.	To'ldirma to'pni (1 kg) uloqtirish (metr)	4,81±0,38	7,9	5,47±0,43	7,8	5,94±0,45	7,5	3,45	<0,01	2,26	>0,05	5,75	<0,001
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	157,93±14,09	8,9	171,87±13,30	7,7	179,84±15,32	8,5	2,15	>0,05	1,17	>0,05	3,15	<0,05
6.	Turgan joydan qo'l harakatisiz uzunlikka sakrash, (sm)	141,06±12,84	9,1	149,48±12,13	8,1	163,63±13,51	8,2	1,43	>0,05	2,33	<0,05	3,63	<0,01
7.	Turgan joyidan uch hatlab sakrash (sm)	536,51±49,06	9,1	589,92±51,03	8,6	615,28±54,16	8,8	2,26	<0,05	1,02	>0,05	3,23	<0,05
8.	Tik turgan holda oldinga egilish (sm)	6,64±0,48	7,2	7,01±0,53	7,5	7,58±0,59	7,7	1,72	>0,05	2,34	<0,05	3,70	<0,01
9.	Past turnikda tortilish (marta)	2,70±0,21	7,7	2,94±0,24	8,1	3,21±0,27	8,4	2,25	<0,05	2,24	<0,05	4,47	<0,01
10.	Yuqoriga sakrash (Abalakov bo'yicha) (sm)	19,67±1,83	9,3	20,56±1,73	8,4	22,42±1,78	7,9	1,06	>0,05	2,24	<0,05	3,23	<0,05
11.	6 daqiqalik yugurish (m)	858,09±80,51	9,3	944,67±82,02	8,6	1029,03±86,24	8,3	2,25	<0,05	2,12	>0,05	4,34	<0,01

Izoh: s-soniya, kg-kilogram, m-metr, sm-santimetr, V-variatsiya, n-sinaluvchilar soni.

Tezkor kuch jismoniy tayyorgarlik dinamikasini pedagogik testlash jarayonlarini turgan joydan uzunlikka sakrash tetst sinovlari orqali qabul qildik. Tadqiqot yakunidagi kurashchi qizlarimizning natijalari 10 yoshda o'rtacha $157,93 \pm 14,09$ sm, 11 yoshda $171,87 \pm 13,30$ sm, 12 yoshda esa o'rtacha $179,84 \pm 15,32$ smgacha sakraganliklari qayd etildi. Yosh toifalari orasidagi qiyosiy solishtirma farqlar natijalari bo'yicha 10-11 yosh oralig'ida $t=2,15$, ishonchlilik $p>0,05$; 11-12 yosh oralig'ida $t=1,17$, ahamiyatlilik $p>0,05$; 10-12 yosh oralig'ida esa $t=3,15$ statistik farqlar ahamiyatli deb topildi $p<0,05$.

Turgan joydan qo'l harakatisiz uzunlikka sakrash sinovlari bo'yicha kurashchi qizlarimiz quyidagicha natija qayt etishdi. Jumladan, 10 yoshlilar $141,06 \pm 12,84$ sm, 11 yoshdagi sportchi qizlar $149,48 \pm 12,13$ sm, 12 yosh sinalluvchilar esa $163,63 \pm 13,51$ smga sakrashgani qayt etildi. Tadqiqot oxiridagi statistik tahlilga ko'ra, 10-11 yosh oralig'ida qiyosiy solishtirma farq $t=1,43$; ishonchlilik ko'rsatkichlari $p>0,05$, 11-12 yosh oralig'ida esa $t=2,33$; farqlar ishonchliligi $p<0,05$, 10-12 yosh oralig'ida esa $t=3,63$; $p<0,01$ qiymat natijalari sezilarli yaxshilanishni namoyon qildi. Variatsion ko'rsatkichlar borasidagi natijalarda ham 10 yoshli qizlarda 9,1 %, 11-12 yoshli kurashchilarda esa 8,1 va 8,2 % ga yetganligi kuzatildi.

Tadqiqot ishini navbatdagi testlash e'tiborini kurashchi qizlar jamoasining turgan joyidan uch hatlab sakrash turiga qaratdik. Tadqiqot oxiridagi qaytlarda 10 yoshdagi sportchi qizlarimiz $536,51 \pm 49,06$ sm, 11 yoshdagilar guruh a'zolari o'rtacha $589,92 \pm 51,03$ sm, 12 yoshdagi sinalluvchilar esa $615,28 \pm 54,16$ smgacha natijalar qayd etildi. Har bir yosh toifalari natijalari qiyosiy solishtirma farqlarda 10-11 yosh oralig'ida $t=2,26$, ishonchlilik $p<0,05$; 11-12 yosh oralig'ida $t=1,02$ farqlar ahamiyatlilik borasida $p>0,05$; 10-12 yosh oralig'ida esa $t=3,23$ statistik farqlar ishonchliligi $p<0,05$ ga yetganligi qayt etildi.

Buxoro viloyati kurashchi qizlarning egiluvchanlik va chidamlilik ko'rsatkichlari dinamikasini testlash jarayonlarini tadqiqot sinalluvchi yosh toifalardagi kurashchi qizlarning tik turgan holda oldinga egilish mashq turidan qabul qilindi. Tadqiqot oxirgi statistik tahlillariga ko'ra, 10 yoshda sportchilarning natijasi o'rtacha $6,64 \pm 0,48$ sm bo'lsa, 11 yoshdagilar ushbu sinovni $7,01 \pm 0,53$ smga, 12 yoshdagi sportchi qizlar esa $7,58 \pm 0,59$ smga bajarishdi. Tik turgan holda oldinga egilish natijaalri guruhlar kesimida qiyosiy solishtirma farqlar 10-11 yosh oralig'ida $t=1,72$, ishonchlilik ko'rsatkichlarida $p>0,05$, 11-12 yosh oralig'ida $t=2,34$, ahamiyatlilik $p<0,05$; 10-12 yosh oralig'ida esa $t=3,70$, farqlar ishonchliligi $p<0,01$ natijani ko'rsatdi. Variatsiya natijalariga ko'ra, 10 yoshli guruh sinalluvchilari 7,2 %, 11 yoshli guruh kurashchilari 7,5 %, 12 yoshli guruh sportchilari esa 7,7 % o'zgarishga yetganligi kuzatildi.

Tadqiqot jarayonlarining so'nggi testlash bosqichida sportchi qizlarning chidamlilik jismoniy sifatlarini qayt etish borasidagi 6 daqiqalik yugurish sinoviga yetdi. Tadqiqot yakuniy natijalariga ko'ra, 10 yoshdagilar guruh o'rtacha $858,09 \pm 80,51$ metr masofa, 11 yoshdagi sportchilar jamoasi $944,67 \pm 82,02$ metr, 12 yoshdagi kurashchi qizlar esa $1029,03 \pm 86,24$ metr bo'lgan. Yakuniy natijalar orasidagi qiyosiy solishtirmada 10-11 yosh oralig'ida $t=2,25$, ishonchlilik ko'rsatkichlarida $p<0,05$; 11-12 yosh oralig'ida $t=2,12$, ahamiyatlilik ko'rsatkichlarida $p>0,05$; 10-12 yosh oralig'ida esa $t=4,34$ statistik farqlar ishonchliligida $p<0,01$ qiymatdagi yaxshilangan ko'rsatkich aniqlandi.

Tadqiqot oxirdagi yakuniy tahlillar shuni ko'rsatdiki, 10-12 yosh oralig'ida kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilangan. Ayniqsa, tezkorlik, portlovchi kuch va chidamlilik bo'yicha sezilarli o'sish kuzatildi. Ayrim ko'rsatkichlarda statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlangan bo'lsa, ba'zi ko'rsatkichlarda o'zgarishlar unchalik sezilarli bo'lmadi. Ushbu natijalar yosh kurashchilar tayyorgarlik dasturlarini yanada takomillashtirish uchun muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda 10-12 yoshli kurashchi qizlar uchun jismoniy tayyorgarlik rejalari ularning organizmiga moslashgan holda ishlab chiqilishi zarur. O'ziga xos tayyorlov rejalarning samaradorligi jismoniy rivojlanish, texnik ko'nikmalar va psixologik tayyorgarlik bilan bog'liq. Yosh sportchilarni jismoniy jihatdan tayyorlashda yoshiga mos, xavfsiz va samarali usullarni qo'llash muhimdir. Jismoniy tayyorgarlikning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi qizlarning kurashdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qirgi'izov. I.M. Kurashchi texnik tayyorgarligining alohida xususiyatlari //formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences. – 2025. – T. 3. – №. 36. – C. 23-26.
2. Tangriyev A. J. Yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – T. 2. – №. 12. – C. 1341-1347.
3. Shermamatovich M. M. Ozbekistonda milliy kurashning rivojlanish istiqbollari //tadqiqotlar. – 2025. – T. 57. – №. 1. – C. 193-198.

4. Umirov S. B. Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish //Scientific progress. – 2021. – T. 2. – №. 8. – C. 41-46.
5. Nozim o'g'li N. N. Yosh kurashchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishda yuzaga keladigan muammolar //models and methods for increasing the efficiency of innovative research. – 2025. – T. 4. – №. 41. – C. 154-156.
6. Goziyev N. R., ugli Khamiddjanov A. U. The stage of improving the system and content of candidate selection for belt wrestling //Bulletin of Namangan State University: Vol. – 2019. – T. 1. – №. 3. – C. 54.
7. Aliev i. Ko 'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish //News of the NUUz. – 2024. – T. 1. – №. 1.10. – C. 54-56.
8. Ashurovich T. A. Kurash sport turida jismoniy tayyorgarliklar to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish omillari.