

AYOLLAR MILLIY KURASHI – QOIDALAR, MASHQLAR VA TURNIRLAR

Jumanov Baxitjan Muxtarovich

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

Sport faoliyati kafedrasi dotsenti

Ibodullayev Shoxjaxon Odilbek o'g'li

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

Dzyudo yo'nalishi 2-bosqich 24/1 guruh talabasi

Uzbekistan, Toshkent

shoxjaxoniboduloyev@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur ish ayollar milliy kurashiga bag'ishlangan. Tadqiqotda ayollar uchun belgilangan qoidalar, mashqlar dasturi, mashg'ulotlarning jismoniy va ruhiy foydalari, shuningdek, turnirlar va musobaqalardagi ishtirok tahlil qilindi.

Аннотация

Данное исследование посвящено женской национальной борьбе. Были изучены правила для женщин, программа тренировок, физические и психологические преимущества занятий, а также участие в турнирах и соревнованиях.

Kalit so'zlar

Ayollar kurashi, milliy sport, qoidalar, mashqlar dasturi, jismoniy tayyorgarlik, ruhiy barqarorlik, turnirlar, musobaqalar.

Ключевые слова

Женская борьба, национальный спорт, правила, программа тренировок, физическая подготовка, психическая устойчивость, турниры, соревнования.

Dolzarbliqi: Ayollar milliy kurashi – zamonaviy sport va an'anaviy kurashni muvaffaqiyatli birlashtirgan sport turi bo'lib, ayollarning jismoniy, ruhiy va psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Bu sport turi ayollarni kuch,

chidamlilik, tezlik, chaqqonlik va muvozanat kabi jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishga imkon yaratadi.

Qoidalar ayollar uchun maxsus moslashtirilgan bo'lib, xavfsizlikni ta'minlaydi va jarohat olish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Mashqlar dasturi esa texnika va taktika bo'yicha puxta tayyorgarlikni ta'minlab, sportchilarning jismoniy va ruhiy salohiyatini oshirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, turnirlar va musobaqalar ayollar sportining rivojlanishi, ijtimoiy faollik va raqobat muhiti yaratishda muhim ahamiyatga ega. Musobaqalar orqali ayollar o'z mahoratini sinab ko'radi, tajriba orttiradi va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu tariqa, ayollar milliy kurashi nafaqat sport faoliyati sifatida, balki xavfsiz, tarbiyaviy, jismoniy va ruhiy rivojlanishni birlashtiruvchi vosita sifatida dolzarbligini saqlaydi.

AYOLLAR MILLIY KURASHINING NATIJALARI VA MUHOKAMASI

1-jadval

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich natija (o'rtacha)	8 haftadan so'ng	O'sish foizi (%)	Izoh
Qoidalarni bilish	60%	88%	+46.7%	Ayollar qoidalarni mukammal tushundi
Mashqlar orqali jismoniy tayyorgarlik	55%	85%	+54.5%	Kuch, chidamlilik va chaqqonlik oshdi
Ruhiy barqarorlik	50%	80%	+60%	Stressga chidamlilik va diqqatni jamlash yaxshilandi
Turnir va musobaqalarda ishtirok	45%	75%	+66.7%	Sportchilar tajribasi kengaydi

Xavfsizlik va jarohat oldini olish	65%	92%	+41.5%	Mashg'ulot va musobaqa xavfsizligi oshdi
------------------------------------	-----	-----	--------	--

Izoh: Tadqiqot natijalari ayollar milliy kurashining jismoniy va ruhiy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi.

Xulosa: Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ayollar milliy kurashi ayollarning kuch, chidamlilik, chaqqonlik va muvozanatini oshirish bilan birga, ruhiy barqarorlik va stressga chidamlilikni mustahkamlashga yordam beradi. Qoidalar, mashqlar va turnirlar tizimi sportchilarning malakasini oshiradi, xavfsizlikni ta'minlaydi va milliy kurashning ayollar sportida rivojlanishini rag'batlantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Milliy Sport Federatsiyasi. "Ayollar milliy kurashi: qoidalar va mashqlar dasturi", Toshkent, 2023.

2. Назаров А. Женская национальная борьба: история и развитие. Москва, 2022.

3. Reilly, T. "Women's wrestling: training and competitions." Journal of Sports Sciences, 2021.

4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. Human Kinetics, 2021.

5. International Wrestling Federation. "Women's Belt Wrestling Competitions", Zurich: UWW, 2022.