ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00944

YOSH KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O`YINLARDAN FOYDALANISH USLUBIYATI

X. Meyliyev
Urganch davlat universiteti katta o`qituvchisi

ANNOTATSIYA

Maqolada yosh kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish uslubiyati keltirilgan.Kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish xususiyatlaridan kelib chiqib harakatli o`yinlar tanlab olingan va mashg`ulotlarda keng qo`llanilgan hamda tajriba natijalari qiyosiy tahlil qilingan. Natijalarga asoslanib uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan

**Kalit so`zlar**: kurash, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, harakatli o`yilar, milliy xalq o`yinlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik.

METHODS OF USING MOVING GAMES IN THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG WRESTLERS

ABSTRACT

The article describes the method of using movement games in the development of physical qualities of young wrestlers. Based on the characteristics of the development of physical qualities of wrestlers, movement games were selected and widely used in training and comparative analysis of experimental results. Based on the results, methodological recommendations were developed

Keywords: wrestling, physical development, physical training, movement games, national folk games, general physical training, special physical training, technical training.

KIRISH

Yosh avlodni yuksak ma’naviyatli, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda boshqa tizimlar qatorida jismoniy tarbiya va sport tizimi oldidagi ham muhim masalalardan biridir. Yurtimizda sog‘lom va barkamol avlodni voyaga etkazish davlat siyosatining ustuvor yo`nalishlaridan biri bo‘lib, millat genofondini asrash, oilada, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ta`lim

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00944

tizimiga ilg`or pedagogik texnologiyalarni tatbiq qilish, sport turlarini rivojlantirish hamda ularning ommaviyligini oshirish hozirgi davrda dolzarb masalalar hisoblanadi.

Kurash azal-azaldan olijanoblik,mardlik va halollik timsoli, xalqimizning bir necha ming yillik tarixiga ega milliy-madaniy merosining bir qismi va bebaho boyligi hisoblanadi. Aholi, ayniqsa, yoshlar orasida kurashni yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o‘sib kelayotgan avlodga milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg‘ularini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va jahon sporti maydonlarida yuqori natijalarga erishishni ta’minlash maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4-noyabrda “Kurash milliy sport tuurini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chra-tadbirlari to`g`risida”gi qarori qabul qilindi. Bu qaror kurash milliy sport turimizni mamlakatimizda va jahonda yanada ham rivojlantirishga, ommaviyligini oshirishga asos bo`lmoqda. Davlatimiz va xalqaro kurash asssotsatsiyasining bevosita qo‘llab-quvvatlashi natijasida “Kurash” xalqaro sport turi jahonda keng e’tirof etilmoqda. “Kurash”, “halol”, “ta’zim”, “to‘xta”, “yonbosh” kabi atamalar esa xalqaro sport so‘z va iboralar qatoridan mustahkam o‘rin egalladi. Bugungi kunda respublikamizda va dunyoning ko‘pchilik mamlakatlarida millionlab yoshlar kurash sport turi bilan shug‘ullanib kelmoqdalar.[5]

Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar va ilmiy izlanishlar yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda turli xil vositalardan, jumladan, harakatli o‘yinlardan samarali foydalanish katta samara berishi asoslab berilgan va bu yo`nalishni yanada chuqurroq o`rganish va uni ilmiy asoslab berish bugungi kunning dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur maqola bu muammoni ilmiy yo‘nalishda echishga qaratilganligi bilan muhimdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Soha olimlaridan J.M.Nurshin, R.S.Salomov , F.A . Kerimov, A.Q. Otayev, N. Tastanov, Sh. I. Arslonoy, F. Pulatov va boshqalar kurashchini tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta’kidlab, ushbu jarayonni texnik mahoratni shakllanishida asosiy omil bo‘lib xizmat qilishini ko‘rsatib o‘tganlar. Mualliflar o‘zbekcha milliy kurash bilan shug`ullanuvchi kurashchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlanti-ruvchi ko‘pdan - ko‘p mashqlarni va ularni qo‘llash uslublarini yoritib berganlar.

Professor F. A. Kerimov uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o`tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00944

mahoratga va musobaqa (bellashuv) jarayoniga to`g`ridan-to`g`ri aloqador ekanligini ta`kidlaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asoschilaridan biri P.F.Lesgaft bolalar o'z harakatlarini boshqarib borishga o'rganishlarda va ularda bunday mahoratni rivojlantirib borishda harakatli o'yinlarning muntazam ravishda o'tkazib turilishi yaxshi yordam beradi, deb ko'rsatadi; ya'ni o'yinlar ularni katta tezlik, chaqqonlik va epchillik ko'rsatib aniq maqsadni ko'zlagan holda harakat qilishga o'rgatadi; bunda ular qoidalarni bajarishga, o'z-o'zini boshqarishga, o'rtoqchilikni qadrlashga ham o'rgatib boradilar.

P.S.Lesgaftning qoidalari rus olimlari V.V.Gorinevskiy va E.A.Arkinning asarlarida rivojlantirildi. P.F.Lesgaft olg'a surgan harakatli o'yinlar to'g'risida asosiy qoidalar V.V.Gorinevskiy tomonidan yangi ijtimoiy tarixiy sharoitlarga muvofiq tarzda rivojlantirildi. Gorinevskiy harakatli o'yinlar yosh bolalar harakat faoliyatining asosiy turi hamda ularni har tomonlama tarbiyalash vositasidir, deb hisoblaydi.

Usmonxo`jayev, V. A, Fel, L.P. Fateyeva, L.V. Volkov, N. Yusupov, N. V. Lutkova, O. P. Bauer, M.A. Qurbanova, A. A. Pulatov, M.Murodov, U.Qoraboev, M.Jabborov, J.Toshpo'latov, A.Atoev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo'jaev, F. Xodjayev va boshqalar o`z manbalarida sportchilarning psixologik, texnik-taktik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida harakatli o`yinlarnig alohida harakatga ega ekanligi ta`kidlaganlar.

NATIJALAR

Olib borilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va anketa so`rovnomasi yosh kurashchilarning tayyorgarligida harakatli o`yinlarni sport mashg`ulotlari jarayoniga tadbiq etish uchun ularning shiddati va hajmi me`yorlarini aniqlab, ularni qo`llash metodikasini takomillashtirish zarurati yuzaga keldiTajribalar natijasida 100 dan ortiq harakatli o`yinlar yosh kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun samarali vosita sifatida tanlab olindi.

Misol tariqasida, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun "To`p tekkazish", "Do'ppi kiyishda kim g'olib?", "To'rt muyush", "Bo'sh joy", "Kim tez o'ynaydi", kuch sifatlarini rivojlantirish uchun "Xo'roz-xo'roz" o'yini, "Uloq", "Otdan ag'darish", "Oqsoq bo'ri va qo'ylar", "Chuqurga tushir" chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uchun "Oyoqga ehtiyot bo`lish", "Almash qadamlar", "Tiriltirishma", "Urdi-qochdi", "Olacha tovuq", "Kim chaqqon", chidamlilikni "Oqsoq qarg'a", "Lanka", "Podachi" egiluvchanlikni rivojlantirish uchun "Tizza ostida ro'molcha", "Tayoqni davraga irg'itish", "To'siqdan sakrab o'tish", "Tosh o'yin" boshqa o`yinlar

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00944

tanlab olindi va kurashchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish xususiyati inobatga olingan holda bir o`quv yili davomida tajribadan o`tkazildi. Yosh kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish bo`yicha natijalarni tahlil qilish nazorat guruhida o`quv mashg`ulot jarayonlari murabbiy tomonidan ishlab chiqilgan o`quv rejasi asosida, tajriba guruhida biz tomondan ishlab chiqilgan, jismoniy qobiliyatlarni harakatli o`yinlardan foydalangan holda rivojlantirish maqsad qilib olingan reja asosida olib borildi. Tajribadan oldin har ikkala guruh kurashchilaridan jismoniy va texnik tayyorgarlik holatlarining darajalari bo`yicha 30 m. yugurish (soniya), turgan joyda uzunlikka sakrash (sm), turnikda tortilish (marta), 15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish (marta), oldinga engashish (sm) mashqlari bo`yicha test olindi. Tajriba va nazorat guruhlarida tajribagacha olingan testlar natijalari:

Tajriba guruhida:

№	F.I.SH.	Tug‘ilgan yili	30 m yugurish (soniya)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
1	A.B.	2010	6.1	140	6	5	10
2	B.X.	2010	6.4	145	7	4	16
3	M. Sh.	2009	6.6	130	4	5	12
4	H.O.	2010	6.3	145	5	5	10
5	Sh.B.	2008	6.3	130	3	6	14
6	R.B.	2010	5.8	134	6	4	12
7	O. K.	2010	6.1	142	5	5	12
8	S.D.	2010	6.3	141	6	5	5
9	R.M.	2010	6.7	130	4	4	10
10	S.R.	2010	6.1	130	5	7	12
O‘rtacha			**6.3**	**137**	**5.1**	**5.0**	**11.3**

Nazorat guruhida:

№	F.I.SH.	Tug‘ilgan yili	30 m yugurish (soniya)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
1	J.Sh.	2010	6,4	138	7	6	12

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00944

2	H.I.	2010	6,7	140	6	6	14
3	A.Sh.	2009	5,4	139	7	6	12
4	S.A.	2010	6,5	142	5	5	11
5	S.X.	2008	6,4	126	5	5	13
6	T.H.	2010	5,5	138	6	5	11
7	A.J.	2010	6,7	149	5	6	16
8	E.A.	2010	5,6	136	6	5	14
9	O`B.	2010	6,7	143	6	5	13
10	A..M.	2010	6,3	134	6	6	15
O‘rtacha			**6.2**	**138.5**	**5.9**	**5.4**	**13.1**

MUHOKAMA

Tajriba ishlari jarayonida yosh kurashchilarning o`quv mashg`ulotlari mazmuni va tarkibini tahlil qildik. Harakatli o`yinlar umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham, maxsus jismoniy tayyorgarlikda ham, texnik tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida ham juda kam berilishini guvohi bo`ldik. Yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini harakatli o`yinlar yordamida rivojlantirishni asooslab berish maqsadida o`z tajribamizda yosh kurashchilarning sport mashg`ulotlariga harakatli o`yinlarni hajmini sezilarli darajadi oshirdik va foizlar asosida hisoblaydigan bo`lsak umumiy soatning 28-30% ni o`yinlarga ajratdik, qolaversa jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajalarini o`yin, musobaqa uslublaridan keng foydalangan holda tashkil etdik.

Harakatli o`yinlar yosh kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish xususiyatlaridan kelib chiqib tanlab olindi va

mashg`ulotlarning tayyorlov qismida, qolaversa UJT va MJT jarayonlarida keng qo`llandi va bu o`zini samarali ta`sirini ko`rsatganligini tajriba va nazorat guruhlaridan tajribadan keyin olingan test natijalari orqali asoslab berildi.

Tajriba guruhida tajribadan keyin olingan natijalar: :

№	F.I.SH.	Tug‘ilgan yili	30 m yugurish (soniya)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish (marta)	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
1	A.B.	2010	5.7	160	6	8	10
2	B.X.	2010	5.4	145	13	7	11
3	M. Sh.	2009	5.6	130	8	8	8
4	H.O.	2010	5.3	145	7	8	10
5	Sh.B.	2008	6.3	130	6	7	10

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00944

6	R.B.	2010	5.8	150	7	8	0
7	O. K.	2010	5.1	150	5	9	2
8	S.D.	2010	5.3	150	10	8	5
9	R.M.	2010	5.7	140	7	9	8
10	S.R.	2010	5.1	130	6	7	5
O‘rtacha			**5.5**	**143**	**7.5**	**7.9**	**7.7**

Nazorat guruhida tajribadan keyin olingan natijalar:

№	F.I.SH.	Tug‘ilgan yili	30 m yugurish (soniya)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
1	J.Sh.	2010	6,1	135	7	7	12
2	H.I.	2010	6,2	140	7	6	10
3	A.Sh.	2009	5,4	140	7	6	10
4	S.A.	2010	5.9	142	6	7	11
5	S.X.	2008	5.8	136	6	6	11
6	T.H.	2010	5,1	141	7	6	11
7	A.J.	2010	5,7	144	6	7	12
8	E.A.	2010	5,6	140	7	5	10
9	O`B.	2010	6,2	141	7	7	13
10	A..M.	2010	6,1	140	6	7	11
O‘rtacha			**5.8**	**140**	**6.6**	**6.4**	**11.1**

XULOSA VA TAVSIYALAR

Olib borilgan tajriba asosida quyidagi natijalarga erishildi:

Tajriba guruhida tajribadan oldin va tajribadan keyingi natijalar:

	30 m yugurish (soniya)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
Tajribadan oldin	**6.3**	**137**	**5.1**	**5.0**	**11.3**
Tajribadan keyin	**5.5**	**143**	**7.5**	**7.9**	**7.7**
O`sish:	**0.8**	**6**	**2.4**	**2.9**	**3.6**

Nazorat guruhida tajribadan oldin va tajribadan keyingi natijalar:

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00944

	30 m yugurish (soniya)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
Tajribadan oldin	**6.2**	**138.5**	**5.9**	**5.4**	**13.1**
Tajribadan keyin	**5.8**	**140**	**6.6**	**6.4**	**11.1**
O`sish:	**0.4**	**1.5**	**0.7**	**1**	**2.0**

Tajriba va nazorat guruhlarida natijalarning o`sishini qiyosiy tahlili:

	30 m yugurish (soniya)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
Tajriba guruhida	**0.8**	**6**	**2.4**	**2.9**	**3.6**
Nazorat guruhida	**0.4**	**1.5**	**0.7**	**1**	**2.0**

Jadvaldan ko`rinib turibdiki, natijalarning o`sishi tajriba guruhida nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori. Demak, 10-12 yoshli kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish yuqori natijaga erishishda samarali vosita hisoblanadi.

1. Harakatli o`yinlar kurashchilarning jismoniy sifatlarini o`ziga xos xususiyatlariga mos bo`lishi, o`yinlarning davomiyligi o`quvmashg`ulotlarining asosiy mazmuniga salbiy ta`sir etmasligi, o`yinlar shug`ullanuvchilarning Yoshi, jinsi, psixologik jismoniy rivojlanishiga mos holda tanlanishi kerak.

2. Yosh kurashchilarni o`quv mashg`ulotlari tarkibidan umumiy jismoniy tayyorgarlikga 22.3%, maxsus jismoniy tayyorgarlikga 9.6%, texnik tayyorgarlikga 15.3% harakatli o`yinlarni tadbiq etish tavsiya etiladi.

3. Yosh kurashchilarning kuch, chaqqonlik, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda va texnik tayyorgarligida harakatli o`yinlarni mashg`ulotlarning tayyorlov va asosiy qismoda, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishda tayyorlov qismining oxiri va asosiy qismida, imkoniyatga qarab charchash yuzaga kelgunga qadar, chidamlilik sifatini rivojlantirishda esa mashg`ulotlarning asosiy qismida rejalashtirish tavsiya etiladi.

REFERENCES

1. Kerimov F.A. Darslik. Kurash tushaman. - T., 1990.
2. Kerimov F.A. Darslik. Sport soxasidagi ilmiy tadqikrtlar. T. 2004.
3. Kerimov F.A. Darslik. Sport nazariyasi va usuliyati. T., 2007.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00944

4. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
5. Bakiev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2011.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005.
7. Kerimov F.A., Yusupov N., Kurash. T. 2003.
8. Taymuratov Sh.A., Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. T. 2010.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati T. 2015 y.