

## YOSH KURASHCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O`YINLARDAN SAMARALI FOYDALANISH

**Salohiddin Rashid o`g`li Qodirov**  
Urganch davlat Universiteti o`qituvchisi

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o`yinlardan samarali foydalanish to`g`risida zamonaviy pedagogik uslublar, vositalar va yo`llar haqida fikir yuritilgan.

**Kalit so`zlar:** pedagogik texnologiya, muammoli o`qitish, mashg`ulotlarni rejalashtirish, sportchining bilish faoliyati, pedagogik baholash.

### ABSTRACT

This article discusses modern pedagogical methods, tools and ways to effectively use movement games in the development of physical qualities of young wrestlers.

**Keywords:** pedagogical technology, problem-based learning, lesson planning, athlete cognitive activity, pedagogical assessment.

### KIRISH

Kurash milliy sport turi bo`yicha qabul qilingan qarorlarda qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g`oyalarini o`zida mujassam etgan milliy sportimiz bo`lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo`yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Bugungi kun sport amaliyotida iste`dodli yosh kurashchilarni tayyorlash masalasiga yangicha nazar bilan yondashish zaruriyatini tug`dirmoqda. Ushbu zaruriyat ayniqsa yosh kurashchilarning jismoniy tayorgarligini samarali rivojlantirish, kurash mashg`ulotlariga yangi ta`lim metodikalarini va innavatsion texnologiyalarni kiritishni taqozo etmoqda.

Chunki yuqori mahoratli yosh kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik muhim o`rin tutadi va boshqa tayyorgarliklar uchun poydevor hisoblanadi. Yosh

kurashchilarda jismoniy qobiliyatlar qanchalik yaxshi rivojlantirilgan bo`lsa, ular kurash usullari texnikasini shunchalik yaxshi egallab oladilar.

Soha bo`yicha ko`p sonli olimlar va tajribali trenerlar yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish yuqori samara beradi, jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o`yinlar, jumladan milliy xalq o`yinlari asosiy vositalardan biri hisoblanadi, deb ta`kidlaydilar. Yuqorida sanab o`tilgan va boshqa manbalarni adabiy tahlil qilinganda kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda boshqa vositalar qatorida harakatli o`yinlardan foydalanish usul va uslubiyatiga e`tibor qaratib kelganlar, lekin yosh kurashchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda harakatli o`yinlarni qo`llashda o`yinlarning tasnifi bo`yicha juda kam ma`lumotlar berilgan. Bizning fikrimizcha shu boisdan ham bugungi kunda yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakali o`yinlarni qo`llash jarayonini takomillashtirish zaruriyatiga e`tibor qaratishni taqozo etadi. Bugungi kunda yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o`yinlardan foydalanishning yangi texnologiyasini ishlab chiqish, qo`llaniladigan harakatli o`yinlarni saralash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA**

Kurashchilar hamma vaqt ham jismoniy sifatlarni uyg`un rivojlantirib borishga, uning eng zaif tomonlarini takomillashtirishga erishish uchun kurashchilarning u yoki bu jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beruvchi maxsus vositalardan foydalangan holda muntazam, aniq maqsadga yo`naltirilgan ish olib borishlari lozim. Bu borada kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilarni ko`zda tutadi: birinchidan, kurashchilarning sog`lig`i darajasi va ular tanasini turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, ikkinchidan, kurashchilarning jismoniy sifatlarni kurashining o`ziga xos xususiyatiga javob beradigan tarzda rivojlantirish.

Zamonaviy kurashda polvonlarni muvaffaqiyatga erishishi, ularning jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog`liqdir. Uch marta jahon chempioni va XVIII Olimpiya o`yinlari g`olibi Anatoliy Kolesov Tokioda olamshumul g`alabaga erishganda o`zining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish zarur ekanligini e`tirof etgan edi.(8.10)

Soha olimlaridan J.M.Nurshin, R.S. Salomov, F.A. Kerimovlar kurashchini tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta`kidlab, ushbu jarayonni texnik maxoratni shakllanishida asosiy omil

bo'lib xizmat kilishini ko'rsatib o'tganlar. Mualliflar o'zbekcha milliy kurash bilan shugullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'pdan — ko'p mashqlarni va ularni qo'llash uslublarini yoritib berganlar. (8,10,14)

## MUHOKAMA VA NATIJALAR

O'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat va tajriba guruhlarida jismoniy sifatlarni tadqiqot boshlanishidan avval deyarli bir-biridan farq qilmagan edi. Demak, bunday vaziyat nazorat va tajriba guruhlariga tanlab olingan kurashchilar jismoniy tayyorgarligi bir xil ekanligidan darak beradi. Bu esa pedagogik tadqiqot o'tkazish jarayonining muhim tamoyillaridan biridir. Jadvalda qayd etilgan ko'rsatkichlardan shularni kuzatish mumkinki, tadqiqot guruhidagi kurashchilarning jismoniy sifatlari shu sport turi bilan shug'ulanadigan kurashchilarniki bilan deyarli bir xil ekanligi ko'zga tashlanadi. Masalan, agar 30 m ga yugurish tajriba guruhida natijalarimiz bo'yicha tajriba guruxida 6,56 s ga teng bo'lsa, nazorat guruhida 6,64s. Joydan turib uzunlikka sakrashda: tajriba guruhida 135 sm ni, nazorat guruhida 137 sm. ni tashkil etdi. Turnikga tortilish bo'yicha tajriba guruhida 5.6 marta, nazorat guruhida 5.2marta, 1000 m. yugurishda tajriba guruhida 5.43 daq., nazorat guruhida 5.33 daq., 15 soniya davomida usulni tezlikga tashlashda tajriba guruhida 5.5 marta, nazorat guruhida 5.6 marta. Oldinga engashishda tajriba guruhida 7.8 sm, nazorat guruhida 9.3 sm. Demak, bu natijalar bizga tajriba va nazorat guruxidagi kurashchilarning jismoniy ko'rsatkichlari deyarli bir hil ekanini ko'rsatadi.

*1-jadval*

**Tajribadan oldingi (tadqiqot guruhida) kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari (n=10)**

№	F.I.SH.	Tug'ilgan yili	30 m yugurish (soniya)	1000 m yugurish (soniya.)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
1	Axmedov Bexruz	2010	6,41	5.53.25	137	7	7	5
2	Boltaboyev Xursand	2010	6,73	5.20.35	142	8	6	8
3	Madaminov Shoxrux	2009	6,46	5.16.28	130	5	5	9

4	Hamroyev Og`abek	2010	6,58	5.40.64	144	5	5	9
5	Shonazarov Bexruz	2008	6,42	5.36.26	128	5	5	8
6	Romanov Bexruz	2010	6,59	5.25.47	126	4	4	3
7	Ochilboyev Kamron	2010	6,73	6.23.87	133	6	7	4
8	Suvonberdoyev Dadaxon	2010	6,64	5.51.13	138	5	5	8
9	Raxmetov Mexroj	2010	6,71	5.30.25	136	4	4	9
10	Suvonberdiyev Raxmatjon	2010	6,36	5.31.26	136	7	7	15
<b>O`rtacha</b>			<b>6.56</b>	<b>5.43</b>	<b>135</b>	<b>5.6</b>	<b>5.5</b>	<b>7.8</b>

**2-jadval****Nazoratdan oldingi (kuzatuv guruhida) kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari (n=10).**

№	F.I.SH.	Tug`ilgan yili	30 m yugurish (soniya)	1000 m yugurish (soniya.)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turni kda tortilish	15 soniya davomid a usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
1	Jumaniyazov Sherifboy	2009	6,62	5.53.45	135	5	7	10
2	Hakimov Ixlosbek	2011	6,56	5.20.19	140	6	8	12
3	Autboyev Shoxrux	2009	6,53	5.16.42	128	7	5	9
4	Sadullayev Abdulla	2009	6,68	6.40.13	142	4	5	8
5	Sapayev Xasanboy	2009	6,75	6.36.56	126	6	5	10
6	Toirov Husniddin	2009	6,53	5.25.39	124	5	4	9
7	Abdirimov Javohir	2008	6,64	5.23.89	131	4	6	8
8	Egamberdiyev Abdulaziz	2009	6,72	5.51.45	156	6	5	9
9	O`ktamboyev Boburjon	2010	6,68	6.30.49	154	4	4	9
10	Abdrimov Mirjalol	2009	6,77	6.31.56	134	5	7	9
<b>O`rtacha</b>			<b>6.64</b>	<b>5.72</b>	<b>137</b>	<b>5.2</b>	<b>5.6</b>	<b>9.3</b>

Biz pedagogik tajriba davomida tajriba guruhida yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o`yinlarning samarasini aniqlab, zarur tavsiyalar ishlab chiqish maqsadida mashg`ulotlar o`quv rejasiga harakatli o`yinlarni kiritdik. Bunda harakatli o`yinlarni jismoniy sifatlarning rivojlantirish uslub va uslubiyatlarining xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tanladik.

Mashg`ulotlarni quyidagi metodika asosida olib bordik:

1. Har bir mashg`ulotlarning tayyorlov qismida estafetali harakatli o`yinlar keng qo`llanildi. Maqsad kurashchilarning tanasini va barcha mushak tizimini qizdirishva ularning tanasini asosiy qismga tayyorlash.

2. Harakatli o`yinlar mashg`ulotlarning vazifasidan kelib chiqib belgilandi.

3. Harakatli o`yinlar musobaqa tarzida tashkil etildi. Maqsad kurashchilarning mashg`ulotga bo`lgan qiziqishlarni oshirish.

4. Mashg`ulotlarning yakunlovchi qismida diqqatni rivojlantiruvchi o`yinlardan foydalanildi.

5. Harakatli o`yinlarni har bir jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga alohida e`tibor qaratdik va oldindan rejalashtirib har bir o`yinga alohida vazifalar qo`ydik.

### 3-jadval

#### Tajribadan keyingi (tadqiqot guruhida) kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari (n= 10).

№	F.I.SH.	Tug`ilgan yili	30 m yugurish (soniya)	1000 m yugurish (soniya.)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
1	Axmedov Bexruz	2010	5,44	4.53.12	145	7	8	5
2	Boltaboyev Xursand	2010	5,71	4.20.26	150	8	8	5
3	Madaminov Shoxrux	2009	5,42	4.16.15	158	8	10	6
4	Hamroyev Og`abek	2010	5,55	4.20.85	152	6	7	4
5	Shonazarov Bexruz	2008	5,43	4.36.59	156	8	10	6
6	Romanov Bexruz	2010	5,55	4.25.12	146	4	7	0
7	Ochilboyev Kamron	2010	5,71	4.23.29	155	6	9	4

8	Suvonberdoye Dadax	2010	5,61	4.51.45	156	5	9	3
9	Raxmetov Mexroj	2010	5,72	5.10.78	143	6	9	3
10	Suvonberdiye Raxmatjon	2010	5,32	5.56.16	160	7	9	3
<b>O'rtacha</b>			<b>5.54</b>	<b>4.51</b>	<b>152</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>3</b>

**4-jadval**

Nazoratdan keyingi (kuzatuv guruhida) kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari (n= 10).

№	F.I.SH.	Tug'ilgan yili	30 m yuguri sh (soniya)	1000 m yuguri sh (soniya.)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
1	Jumaniyazov Sherifboy	2009	6,63	5.53.23	155	5	7	9
2	Hakimov Ixlosbek	2011	6,59	5.20.24	140	6	8	8
3	Autboyev Shoxrux	2009	6,58	5.16.45	128	7	6	9
4	Sadullayev Abdulla	2009	6,16	5.40.38	142	6	7	8
5	Sapayev Xasanboy	2009	6,72	5.36.41	146	6	7	10
6	Toirov Husniddin	2009	6,59	5.25.12	124	6	4	7
7	Abdirimov Javohir	2008	5,26	5.23.13	131	4	6	7
8	Egamberdiyev Abdulaziz	2009	6,71	5.51.29	146	6	7	8
9	O'ktamboev Bobur	2010	6,63	5.30.43	134	6	7	9
10	Abdrimov Mirjalol	2009	6,18	5.31.18	134	5	7	9
<b>O'rtacha</b>			<b>6.50</b>	<b>5.13</b>	<b>142</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8.4</b>

**5-jadval****Tajriba guruhining tajribadan oldin, keyin natijalari va ularning farqi.**

	30 m yugurish (soniya)	1000 m yugurish (soniya.)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
Tajribadan oldin	6.56	5.43	135	5.2	5.5	7.8
Tajribadan keyin	5.54	4.51	152	7	9	3
Farqi	1.2	0.92	17	1.4	3.5	4.8

**6-jadval****Nazorat guruhining tajribadan oldin, keyin natijalari va ularning farqi.**

	30 m yugurish (soniya)	1000 m yugurish (soniya.)	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm)	Turnikda tortilish	15 soniya davomida usulni tezlikga bajarish	Oldinga engashish (sm)
Tajribadan oldin	6.64	5.72	137	5.2	5.6	9.3
Tajribadan keyin	6.50	5.13	142	6	7	8.4
Farqi	0.52	0.59	5	0.8	1.4	0.9

Pedagogik tajriba yakunida ikkala guruh kurashchilarining jismoniy sifatlarini takroran testlash shuni ko'rsatdiki, 30 metrga yugurishda ham nazorat, ham tajriba guruhlarida yaxshi o'sish kuzatildi. Ushbu nazorat sinovida ko'zga tashlangan natijalarning yaxshilanishi shunga bog'liqki, bitta sifatni (tezkorlik-kuchni) tarbiyalashda "kuchli" uslub mashqi ikkinchi sifatning (tezkorlik) tarbiyalanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Tezkor-kuch tayyorgarligi natijalarini taqqoslash shuni ko'rsatdiki, deyarli hamma yuguruvchilarida pedagogik tajriba yakunida nazorat guruhi kurashchilarda, ayniqsa tajriba guruhi sportchilarida ancha oshdi.

Tajriba guruhi 1000 metrga yugurishda tajribadan oldin va keyin hamma ko'rsatkichlar bo'yicha farqlar yuqori darajaga ko'tarildi. 1000 metrga yugurishda ko'rsatkichlarning o'sishi yetarlicha yuqori bo'ldi va tajriba hamda nazorat guruhlari

muvofoiq ravishda (0,92son.va ga teng bo'ldi.

Joyidan turib uzunlikka sakrashda bir biriga juda o'xshash va juda yaxshi o'sish kuzatildi. Muvofiq ravishda 17sm va 6sm ga teng bo'ldi. Turnikda tortilishda ham ko'rsatkichlar ijobiy tomonga o'sdi. Muvofiq ravishda 1,4 marta va 0,8 marta. Tezkor-kuch tayyorgarligi natijalarining o'sishida ko'proq farq tajriba guruhi kurashchilarida 15 soniyada usulga tashlashda qayd qilindi. U tajriba boshidagiga qaraganda uning oxirida 3,5 martaga va 1,4 martaga yaxshilandi.

Nazorat guruhi sportchilarida o'sish nisbatan kamroq bo'ldi 1,4 marta va 3,5 marta. Turli testlarda bunday har xil darajada o'sish shundan dalolatki, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashda nazorat guruhi kurashchilari tezkor-kuch mashqlarini og'irliksiz yoki qandaydir qarshilikni engish bilan takroran bajarish uslubi qo'llanildi.

Testlash natijasida tajriba boshida shu narsa aniqlangan ediki, tezkorlik va tezkor-kuch sifatleri bo'yicha nazorat hamda tajriba guruhleri kurashchilarda farqlar kuzatilmadi. Tajriba boshida nazorat guruhida startdan turib 30m.ga yugurish tezligi o'rtacha 5,62 s.ga, tajriba guruhida hamda startdan turib yugurish tezligi muvofoiq ravishda 5,56 s.ga teng edi. 30 metr ga va 1000 metr ga yugurishda, nazorat hamda tajriba guruhlerida natijalar deyarli bir xil bo'ldi. Hamma ko'rsatkichlar bo'yicha farqlar ancha ishonchli bo'lmadi. Mashg'ulot jarayonida tajriba davomida har xil masofalarga tevlanishlarni talab etuvchi mashqlar deyarli qo'llanilmadi va bu shu masofada yurish tezligida ijobiy o'zgarishlarga olib keldi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishiga joyidan turib uzunlikka sakrash va 15 soniya davomida usulga tashlash oxiriga kelib nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida natijalar ancha oshdi. (6-7jadval).

Pedagogik tajriba natijalari tahlili shunday xulosa qilishga imkon beradiki, "kuchli" uslubni qo'llash orqali tezkor-kuch sifatleri rivojlantirishga qaratilgan tor yo'nalishdagi vositalardan foydalanish kuchni namoyon qilishining maksimal qiymatlariga erishish vaqtini ancha kamaytiradi va bu yosh kurashchilarning kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarini ortishiga, ayniqsa, yuqoriga sakrash harakatlarini muhim darajada oshishiga imkon yaratadi.

## XULOSA

1. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni e'tirof etishga asos bo'la oladiki, yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlarning maqsadli qo'llanishi ularning jismoniy sifatleri rivojlantirish muammosini hal qilishga imkon yaratib, yosh kurashchilarning bazaviy texnikasini oqilona



shakllantirishga yordam beradi.

2. O`tkazilgan imiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalarga tayangan holda shuni aytish mumkinki, boshlang`ich tayyorgarlik bosqichida shugullanuvchi yosh kurashchilarning harakat tayyorgarligida harakatli o`yinlarni o`quv-mashg`ulot jarayoniga tadbiiq etish uchun harakatli o`yinlarni shiddati va hajmi me`yorlarini aniqlash va ularni qo`llash metodikasini ishlab chiqish zarur.

3. O`tkazilgan tadqiqotlar natijalari yosh kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivijlantirishda harakatli o`yinlarni har bir jismoniy sifatning o`ziga xos hususiyatidan kelib chiqib tanlansa yuqori samara berishini ko`rsatdi.

4. Pedagogik tajriba davomida yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tadqiqot guruhida qo`llanilgan harakatli o`yinlar yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarining samarali rivojlanishi mumkin ekanligini isbotlab berildi.

5. Harakatli o`yinlar, jumladan milliy xalq o`yinlari o`quv-mashg`ulot jarayonlariga muntazam ravishda qo`llash yosh kurashchilarni har tomonlama jismoniy, texnik-taktik, ma`naviy hamda psixologik jihatdan kamol topishi tadqiqotlar davomida o`z natijasini ko`rsatdi.

6. Harakatli o`yinlarlar yosh kurashchilarni mashg`ulotga bo`lgan qiziqish va istaklarini oshishga xizmat qiladi.

Biz tomondan qo`llanilgan uslub va vositalar, yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda va sportda yuksak natijalarga erishishda katta yordam berishiga ishonamiz.

## REFERENCES

1. Abdullaev Sh.A., Xolmurodov L.Z. (2017)Erkin kurash. O`quv-uslubiy qo`llanma. ITA - PRESS. Toshkent. 132 b.
2. Arslonov Sh.A. (2017)Dzyudo. O`quv-uslubiy qo`llanma. ITA - PRESS. Toshkent. 132 b.
3. Kerimov F.A., Tastanov N.A., Qodirov E.I. (2017)Yunon-Rum kurashi. O`quv-uslubiy qo`llanma. ITA - PRESS. Toshkent. 132 b.
4. Tastanov N.A. (2015)Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. O`DJTI. 390 b.
5. Goncharova O.V.(2015) Yosh sportchilarning jismoniy tayyorlash. O`quv-uslubiy qo`llanma. ITA - PRESS. Toshkent. 36 b.
6. Goncharova O.V. (2015) Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O`quv qo`llanma. "ITA PRESS". 203 b.