



MILLIY KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH MASALASI

Orifjonov Boburjon

ADPI, jismoniy madaniyati yo'nalishi 3- bosqich talabasi .

Axrorbek To'rayev Tojdinovich

*ADPI, Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti jismoniy madaniyat yo'nalishi v.b
dotsenti.*

Annotatsiya: Tezisdagi yosh milliy kurashchilarning jismoniy sifatlarini harakatli o'yinlardan foydalanilgan holda rivojlantirish bo'yicha olib borilgan ilmiy va taxlil ishlar bayoni keltirilgan.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, kurashchilarni jismoniy sifatlari, maxsus chidamkorlik va tezkorlik sifati.

O'yinlar bolalarning aqliy, estetik, jismoniy va funksional shakllanishida keng qamrovli ahamiyat kashf etadi. O'yinlar o'zining hammabobliligi (universalligi), ko'p funktsionalligi va keng ta'sirchanligi bilan xilma-xil toifalarga bo'linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, kuchni, tezkorlikni chaqqonlikni, chidamkorlikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi o'yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o'yin bo'lmasin, unda xarakat elementi yoki xarakatlar majmuasi bo'ladi.

Harakatli o'yinlar o'z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o'yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o'yinlar sport o'yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq

chegaralangan me'yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli o'yinni



turli joyda, vaqt davomida, kiyimda, tarkibda (soni va yoshi jixatidan) o'ynash mumkin. Eng muximi xarakatli o'yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy xarakatlanishlar (nostandart xarakat yo'nalishi, qichqirik, xushchaqchaqlik va hakoza) ijobiy emotsional xolatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu xolat esa o'z navbatida sport mashg'ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezrok vujudga keladigan charchash sifatlarini «chetlab» o'tishga yoki kechroq paydo bo'lishiga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan xarakatli o'yinlarga xos nazariy muloxazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi saloxiyatini belgilab beradi. Demak, yosh kurashchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni, jumladan xalq

milliy o'yinlarining ahamiyati beqiyosdir. So'nggi yillarda sportchilarni tayyorlashda, harakatli o'yinlardan foydalanish malakalari va jismoniy sifatlarini shakllantirishda harakatli o'yinlar samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan. Lekin, shu bilan bir qatorda yosh kurashchilarni tayyorlashda, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini ochib beruvchi ilmiy tadqiqotlar uta chegaralangan.

Zamonaviy kurashda yaxshi natija ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniqsa chidamkorlik sifati, jumladan o'yin chidamkorligi va sakrash chidamkorligi muxim ahamiyat kashf etadi. Ammo, qanday maxsus chidamkorlik bo'lmasin (sakrash, o'yin, tezkorlik chidamkorligi) u faqat umumiy chidamkorlik negizida shakllanishi mumkin. Shuning uchun umuman chidamkorlikni tezkorlik sifati bilan birga rivojlantirish muammolariga oid ilmiy ma'lumotlarni taxlil qilish maqsadga muvofiqdir. Aytish lozimki, sport tayyorgarligini shakllantirish samaradorligi to'gridan-to'g'ri barcha jismoniy sifatarning bir-biriga bog'lab rivojlantirishga bogliqdir. Ushbu masalada yana bir muxim shartlardan biri shuki, jismoniy sifatarning taraqqiy etish darajasi maqsadga muvofik test mashqlari yordamida baxolanib borishi lozim.



Kurashchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarini tavsiya etishgan:

- baland startdan 30 metrga yugurish;
- arqon uzra oyoqlar yordamisiz chiqish (5m);
- qo'l-yelka va bel mushaklari kuchini aniqlash;
- joydan turib yuqoriga sakrash;
- 2x800 metrga yugurish;
- katta tezlikda (20 s) manekenni ko'tarib tashlash.

Mualliflar o'z tadqiqotlari natijalariga asoslanib, kurashchilarni 3 ta shartli guruhga ajratganlar: «tezkor-kuch» xususiyatli kurashchilar; maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega kurashchilar va uni «universal» kurashchilar.

Nabatnikova M.Ya. uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik maxoratga va musobaqa (olishuv) jarayoniga to'gridan-to'gri aloqador ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlarning qanchalik yuqori darajada shakllangan

bo'lsa, sport maxorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Binobarin, o'quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash xar bir sportchining yoshi, sport turining xususiyati va sportchining malakasi xamda nasliy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi. Shuning uchun malakali sportchilarning tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayyan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishiga undaydi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik maxoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nixoyatda muxim omillardan biridir.

Lekin, sport amaliyotida xar doim xam rejalashtirilgan jismoniy mashqlarga muvofiq xarakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik xolatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning xdjmi va shiddati xamda ushbu ko'rsatkichlarni



shugullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javobi reaksiyasi) ob'ektiv ravishda baxolanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Malakali sportchilarni tayyorlashda xarakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bogliq tomoniga aloxida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlagan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda

tarbiyalash.

Albatta, «katta» sportda bu xam zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakli sportchilarni tayyorlash xamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi extimoldan xoli emas. Chunki, xar bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni uynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy axamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifati juda zarur, boshqasi esa mumkim emas

degan xulosa kelib chikmaydi. Aksincha, kar bir sifatinig muayyan sport vaziyatida

ozmi-ko'pmi, lekin muxim «ulushi» mavjud bo'ladi. Malakali kurashchilarni tayyorlashda esa, ayniksa maxsus chidamkorlik va tezkorlik sifatlari ustivor bulib, uquv-trenirovka jarayonida shu sifatlarni xarakatli o'yinlar yordamida shakllantirish muxim ro'l o'ynaydi. Chidamlilikni boshqa jismoniy fazilatlar bilan birga rivojlantirib borish kerak. Professor V.P.Filin (1980) bunday deb ta'kidlaydi: «Bu yoshda uzoq muddat va bir' yoklama trenirovka bilan shurullanib chidamlilikni oshirishga xarakat kilish shu yoshdagi O'smirlarga xos bo'lgan tezlik qo'shimcha xarakatlarga yaxshi moslashib ketish imkoniyatini pasaytiradi». 12-15 yoshlardagi o'smirlarda kuch-quvvatni rivojlantirish asosan



ularning o'z gavdasi massasini mustaxkamlash mashqlari yordamida, ichiga xavo to'ldirilgan koptoklar, gantellar, gimnastika tayoqchasini gruppasidagi (turli vazndagi) sherigi bilan tortishish mashqlari, gimnastik skameykalarda o'tkaziladigan mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Ogir yo'klarni ko'tarib bajariladigan mashqlar uchun turli kattalikdagi toshlar va shtangalardan foydalaniladi. 16-18 yoshdagi polvonlar bajaradigan kuch-quvvatni rivojlantirish mashqlari maxsus qurilmalari toshlarnng ogirligini oshirish hisobiga, dastlabki xolatni o'zgartirish, mashqlarni bajarish uchun najratilgan vaqtni kupaytirish, mashqlarni bajarish vak;tidagi dam olish uchun ajratilgan tanaffus vaqtini kamaytirish xisobiga murakkablashtirib boriladi. Kichikroq; yoshdagi o'smirlarii chiniqtirish mashqlarini ayniqsa extiyotkorlik bilan o'zgartirish kerak (mashqlarni o'rtacha zo'riqish darajasyda otkazish, vaznni xam kichik-kichik dozalarda oshirib borish yoxud o'quv-trenirovka mashqlari chog'ida dam olish uchun tez-tez tanaffus e'lon qilib turish lozim). O'smirlar tayinlangan qo'shimcha topshiriqlarga o'rganib borgan sari dam olish uchun mo'ljallangan tanaffuslar soni qisqartirib boriladi. Masalan, tik turib bajariladigan 2 + 2 tartibidagi (xujum va ximoyani almashtirib turish tarzidagi) kurash jarayonida beriladigan uch minutlik tanaffus vaqtini asta-sekin bir minutga qadar qisqartiriladi. 2 + 2 tartibida sheriklarni almashtirib, o'tkaziladigan mashq mashg'ulotlari orasidagi bir minutlik tanaffusdan keyin chiniqish mashqlarining vaqti 3 + 3 ga qadar oshiriladi. Shundan keyin kurash sur'atini yana xam tezlashtirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. М.М. Тураев. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие, 1 – 220 стр.
2. М Тураев. Значение физического воспитания и физической культуры в школе. Центр научных публикаций (buxdu.uz) 8 (8), 37-41.
3. М.М. Тураев. Педагогические технологии в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. Наука и образование 5 (1), 332-337.
4. ТМ Мухамедович. Актуальные проблемы преподавания физического



воспитания в школе. Важное приложение: Международный журнал новых исследований в области передовых наук.

5. РС Баймурадов, ЯЗ Файзиев, ММ Тураев. Психологический анализ личности спортсмена. Педагогическое образование и наука, 144-148.

6. Тураев М.М., Болтаева Б.Я., Разокова С.Ю. Значение физического воспитания и физической культуры в школе. Вестник науки и образования 1 (2-2 (122), 34-37.