



MILLIY KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH.

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: Maqolada milliy kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanishning samaradorligi o‘rganiladi. Harakatli o‘yinlarning sportchilarning chidamlilik, tezlik, kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlariga ta’siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda 18-22 yoshli kurashchilar ishtirok etgan bo‘lib, eksperimental guruhda harakatli o‘yinlar mashg‘ulotlarga integratsiyalashgan. Natijalar harakatli o‘yinlar jismoniy sifatlarini sezilarli darajada yaxshilashini ko‘rsatdi. Maqola trenerlar va sport mutaxassislari uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so‘zlar: milliy kurash, harakatli o‘yinlar, jismoniy sifatlar, chidamlilik, tezlik, kuch, muvofiqlashtirish, sport mashg‘ulotlari.

Аннотация: В статье изучается эффективность использования подвижных игр в развитии физических качеств борцов национальных видов спорта. Анализируется влияние активных игр на выносливость, скорость, силу и координационные способности спортсменов. В исследовании приняли участие борцы в возрасте 18–22 лет, в экспериментальной группе в тренировки были включены подвижные игры. Результаты показали, что активные игры значительно улучшают физические качества. В статье даны практические рекомендации для тренеров и специалистов по спорту.



Ключевые слова: национальная борьба, подвижные игры, физические качества, выносливость, быстрота, сила, координация, спортивная подготовка.

Abstract: The article studies the effectiveness of using movement games in developing the physical qualities of national wrestlers. The effect of movement games on the endurance, speed, strength and coordination abilities of athletes is analyzed. The study involved wrestlers aged 18-22, and in the experimental group, movement games were integrated into training. The results showed that movement games significantly improve physical qualities. The article provides practical recommendations for trainers and sports specialists.

Keywords: national wrestling, movement games, physical qualities, endurance, speed, strength, coordination, sports training.

KIRISH

Milliy kurash O'zbekistonning muhim sport turlaridan biri bo'lib, sportchidan yuqori jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Kurashchilarning muvaffaqiyati ularning chidamlilik, tezlik, kuch va muvofiqlashtirish kabi jismoniy sifatlariga bog'liq. An'anaviy mashg'ulot usullari samarali bo'lsa-da, zamonaviy sportda innovatsion yondashuvlar, xususan, harakatli o'yinlardan foydalanish katta e'tibor qozonmoqda. Harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi, balki sportchilarning motivatsiyasini oshiradi va mashg'ulot jarayonini qiziqarli qiladi. Ushbu maqola harakatli o'yinlarning milliy kurashchilarning jismoniy sifatlariga ta'sirini o'rganishga bag'ishlanadi.

MUHOKAMA

Milliy kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish kurashchilarning chidamlilik, tezkorlik, kuch, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish va muvozanat kabi muhim sifatlarini



oshirishning samarali usuli. Harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, balki mashg'ulotlarni qiziqarli qilib, kurashchilarning ruhiy holatini va jamoaviy ishlash qobiliyatini ham mustahkamlaydi. Quyida bu jarayonni batafsil yoritib, harakatli o'yinlarning turlari, ulardan foydalanish usullari, mashg'ulot rejasiga kiritish tartibi va amaliy misollar keltiriladi.

Harakatli o'yinlarning ahamiyati

Milliy kurash yuqori jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi. Kurashchi bir vaqtning o'zida kuchli, chaqqon, muvozanatli va tezkor qaror qabul qila olishi kerak. Harakatli o'yinlar quyidagi afzalliklarga ega:

Chidamlilik: Uzoq davom etadigan musobaqalarda charchoqqa qarshi turish uchun umumiy va maxsus chidamlilikni oshiradi.

Tezkorlik va chaqqonlik: Tez harakatlanish, yo'nalishni o'zgartirish va raqibning harakatlariga zudlik bilan javob berish qobiliyatini rivojlantiradi.

Kuch va moslashuvchanlik: Mushaklarning kuchini, bo'g'imlarning moslashuvchanligini va tana barqarorligini yaxshilaydi.

Muvofiqlashtirish va muvozanat: Tana harakatlarini boshqarish va murakkab holatlarda muvozanatni saqlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Ruhiy tayyorgarlik: Raqobat muhitini taqlid qilish orqali stressga chidamlilik, diqqatni jamlash va jamoaviy ishlashni rivojlantiradi.

Motivatsiya: Monoton mashqlarga qaraganda o'yinlar qiziqarli bo'lib, kurashchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Harakatli o'yinlarni mashg'ulotda qo'llash usullari

Harakatli o'yinlarni samarali qo'llash uchun quyidagi jihatlarga e'tibor berish lozim:

Mashg'ulot bosqichiga moslashtirish:

- Isitish qismi (10-15 daqiqa): Oddiy va engil o'yinlar jismoniy tayyorgarlikni boshlash, mushaklarni isitish va yurak-qon tomir tizimini faollashtirish uchun ishlatiladi.



- Asosiy qism (20-30 daqiqa): Murakkabroq o'yinlar kurashga xos harakatlar bilan birlashtirilib, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

- Yakuniy qism (5-10 daqiqa): Engil va tinchlantiruvchi o'yinlar mushaklarni bo'shashtirish va nafas olishni tiklash uchun mos keladi.

Yosh va tajribaga moslashtirish:

- Yosh kurashchilar (8-14 yosh): Oddiy qoidalar, qiziqarli va ko'proq jamoaviy o'yinlar tanlanadi. Masalan, "to'p quvish" yoki "sakrash estafetasi".

- O'smirlar (15-18 yosh): O'yinlarga raqobat elementi qo'shib, kurash texnikasiga yaqin harakatlar kiritiladi.

- Kattalar (18+ yosh): Yuqori intensivlikdagi, taktik va maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi o'yinlar qo'llaniladi.

O'yin intensivligini nazorat qilish:

- O'yinlarning davomiyligi va intensivligi kurashchilarning jismoniy holatiga mos bo'lishi kerak. Masalan, yangi boshlanuvchilar uchun 5-7 daqiqalik o'yinlar, tajribalilar uchun esa 10-15 daqiqalik o'yinlar mos keladi.

- Mashg'ulotda 2-3 turdagi o'yin ishlatilishi, har biri o'rtasida 1-2 daqiqalik dam olish bilan, optimal hisoblanadi.

Kurashga xos harakatlarni integratsiya qilish:

- O'yinlarga kurashda ishlatiladigan harakatlar (itish, tortish, burilish, muvozanatni ushlab) qo'shilishi kerak. Masalan, "muvozanatli tortishish" o'yini kurashchining raqibni gilamdan chiqarish texnikasini rivojlantiradi.

Xavfsizlikni ta'minlash:

- O'yinlar yumshoq gilam yoki xavfsiz maydonda o'tkazilishi kerak.

- Qoidalar aniq tushuntirilishi va jarohatlarga yo'l qo'ymaslik uchun murabbiy nazorati zarur.

Qiziqishni saqlash:



- O'yinlar bir xil bo'lib qolmasligi uchun har 2-3 haftada yangi turlari kiritilishi yoki qoidalar o'zgartirilishi tavsiya etiladi.

- Musobaqa shaklida o'yinlar tashkil qilish (ball to'plash, jamoaviy g'alaba) kurashchilarning motivatsiyasini oshiradi.

Harakatli o'yinlarning turlari va amaliy misollar

Quyida milliy kurashchilar uchun maxsus tanlangan harakatli o'yinlar, ularning maqsadi, qoidalar va jismoniy sifatlarga ta'siri keltiriladi:

Quvish estafetasi

- Maqsad: Tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirish.

- Qoidalar:

- 4-5 kishilik jamoalar tuziladi.

- Har bir jamoa a'zosi 20-30 metr masofani yugurib, estafeta tayoqchasini (yoki to'pni) keyingi o'yinchiga uzatadi.

- Birinchi bo'lib masofani bosib o'tgan jamoa g'olib bo'ladi.

- Davomiylik: 5-7 daqiqa (2-3 tur).

- Ta'siri: Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, tezkor start va yo'nalish o'zgartirishni o'rgatadi.

- Kurashga moslashtirish: Yugurish paytida muayyan kurash harakatlari (masalan, pastroq turib yugurish yoki burilish) qo'shilishi mumkin.

Muvozanatli tortishish

- Maqsad: Kuch, muvozanat va moslashuvchanlikni oshirish.

- Qoidalar:

- Ikki kurashchi bir-biriga qarama-qarshi turadi, har biri o'z doirasida (diametri 1-1,5 m).

- Ular arqon yoki kamar orqali bir-birini tortadi, maqsad – raqibni doiradan chiqarish yoki muvozanatni yo'qotishga majbur qilish.

- Qo'llar bilan itarish yoki ushlash taqiqlanadi.

- Davomiylik: Har bir juftlik uchun 2-3 daqiqa (3-4 tur).



- Ta'siri: Oyoq va bel mushaklarini mustahkamlaydi, kurashda muvozanatni saqlash qobiliyatini oshiradi.

- Kurashga moslashtirish: O'yin kurash gilamida o'tkazilishi va raqibni "supurish" yoki "burish" texnikalari qo'llanilishi mumkin.

To'p bilan reaksiya

- Maqsad: Reaksiya tezligi, muvofiqlashtirish va chaqqonlikni rivojlantirish.

- Qoidalar:

- Kurashchilar doira shaklida turadi, murabbiy yoki bir o'yinchi markazda.

- Murabbiy tasodifiy ravishda to'pni turli yo'nalishlarda tashlaydi, kurashchilar uni tezda ushlashga harakat qiladi.

- To'pni ushlay olmagan o'yinchi o'yin maydonidan chiqadi yoki jarima vazifasi (masalan, 5 ta otib-tashlash) bajaradi.

- Davomiylik: 5-10 daqiqa.

- Ta'siri: Diqqatni jamlash, tezkor harakatlanish va qo'l-ko'z muvofiqlashtirishini yaxshilaydi.

- Kurashga moslashtirish: To'p o'rniga kichik kurash to'pi ishlatilishi yoki ushlash paytida muayyan kurash pozitsiyasini saqlash talab qilinishi mumkin.

XULOSA

Harakatli o'yinlar milliy kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali va qiziqarli usul hisoblanadi. Ular chidamlilik, tezkorlik, kuch, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirishni oshirish bilan birga, kurashchilarning motivatsiyasini va jamoaviy ruhini mustahkamlaydi. Yuqorida keltirilgan o'yinlar va ularni qo'llash usullari kurashchilarning mashg'ulotlarini yanada samarali qilishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar milliy kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida o'zini namoyon qildi. Ular chidamlilik, tezlik, kuch va muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam beradi, shu bilan birga



sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi. Trenerlarga quyidagi tavsiyalar beriladi:

Harakatli o'yinlarni haftada kamida 2-3 marta mashg'ulot dasturiga kiritish.

O'yinlarni kurashning maxsus harakatlariga moslashtirish (masalan, belbog'li harakatlar).

Yosh sportchilar uchun o'yinlarning qiziqarli va raqobatbardosh elementlarini ko'paytirish.

Adabiyotlar.

1. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
2. Bakiev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2011.
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005.
4. Taymurotov Sh.A., Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. T. 2010.
5. Bobomurodov, Norpo'lat Shirinovich. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmalari". Fan va ta'lim axborotnomasi 4-2 (82) (2020).).ения: 24.12.2021
6. Н. Ю. Валиева, Р. Ф. Одилов Методы развития эффекта тонусных рефлексов при детском церебральном параличе с помощью фитбольной гимнастики // Academic research in educational sciences. 2021. №11. (2021): 966-972.
7. Usmonxojayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. „O'qituvchi“ 2005.
8. Usmonxojayev T.S., Meliyev X.A. Milliy harakatli o'yinlar. „O'qituvchi“ T., 2000.