

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10783451>

## KURASHCHILARNI TEZKORLIK KUCH SIFATLARINI HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

I.R. Turakulov

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti PhD

### ANNOTATSIYA

*Ushbu maqolada kurashchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan samarali foydalanish to‘g‘risida zamonaviy pedagogik uslublar haqida fikir yuritilgan.*

**Kalit so‘zlari:** kurashchi, tezkorlik, kuch, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, sportchining bilish faoliyati, pedagogik baholash.

### ANNOTATSIYA

*В статье рассматриваются современные педагогические методы эффективного использования игр-действий в развитии быстро-силовых качеств борцов.*

**Ключевые слова:** борец, ловкость, сила, планирование тренировки, познавательная деятельность спортсмена, педагогическая оценка.

### ABSTRACT

*This article discusses the modern pedagogical methods of effective use of action games in the development of quick strength qualities of wrestlers.*

**Key words:** wrestler, agility, strength, training planning, athlete's cognitive activity, pedagogical assessment.

**KIRISH.** Respublikamiz mustaqillik sharofati va kurash mutasaddilarining tinimsiz sa'y-harakatlari natijasida kurash jahonda yangi sport turi sifatida taraqqiy topdi. "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 04.11.2020 yildagi PQ-4881-sonli qarorlariga ko'ra hozirgi kunda 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 qabul qilindi. Bu qaror kurash milliy sport turimizni mamlakatimizda va jahonda yanada ham rivojlantirishga, ommaviyligini oshirishga asos bo'lmoqda. Davlatimiz va xalqaro kurash assotsiatsiyasining 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. Kurash azal-azaldan olijanoblik, mardlik va halollik timsoli, xalqimizning bir necha ming yillik tarixiga ega milliy-madaniy merosining bir qismi va bebaho boyligi hisoblanadi.

Mamlakatimiz va xorijiy olimlarning adabiyotlarida bu mavzu muammolari bo'yicha ishlar amalga oshirilgan. Bulardan quyidagi adabiyotlarni aytish mumkin. N.A.Tastanovning F.A.Kerimovning Z.A.Bakiyev "Sh.A.Abdullayev Chet el olimlardan V.M.Zasiorskiy, A.D.Novikov, L.P.Matveyev, V.N.Platonov, N.G.Ozolin, I.I.Alixanov, P.F.Matrushak kabi olimlar kurashchilarni rivojlantirish to'g'risida bir qancha tatqiqotlar o'tkazib maxsus adabiyotlarda fikr va mulohazalar aytib o'tilgan.

Ushbu soha bo'yicha ko'p sonli olimlar va tajribali murabbiylar 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.

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 rivojlantirivchi 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.

Xulosa qilib aytganda 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 sifatlarini rivojlantirish muammosini hal qilishga imkon yaratib, 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. 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.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2018-yil 5-mart.*
2. *O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil 24 yanvar.*
3. *Tastanov N.A. "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T.; 2017 yil.*
4. *Salohiddin Rashid o'g'li Qodirov Yosh kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan samarali foydalanish, Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor: 0.89 DOI: 10.24412/2181-1385-2022-1-941-949 Google Scholar Scientific Library of Uzbekistan Academic Research, Uzbekistan 941 www.ares.uz*
5. *Kerimov F.A. Kurash tushaman. Toshkent 1990 y. 174 b.*
6. *Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» Toshkent, 2001y.*