



BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YUNON-RUM KURASHCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARNI QO‘LLASH SAMARADORLIGI

Amangeldiev Baxtiyar Oralbay uli

Stajor-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

[*amangeldiev_baxtiyar@gmail.com*](mailto:amangeldiev_baxtiyar@gmail.com)

Annótatsiya: *Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida harakatli o‘yinlardan foydalanishning samaradorligi yoritib berilgan. Harakatli o‘yinlarning yosh sportchilarda kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot jarayoniga harakatli o‘yinlarni kiritish jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *Yunon-rum kurashi, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, harakatli o‘yinlar, yosh sportchilar.*

Аннотация: *В данной статье освещается эффективность использования подвижных игр в процессе развития физической подготовки борцов греко-римского стиля, занимающихся на начальном этапе подготовки. Проанализировано значение подвижных игр в развитии силы, ловкости, быстроты, выносливости и координационных способностей у юных спортсменов. Результаты исследования показывают, что включение подвижных игр в тренировочный процесс положительно влияет на развитие физических качеств.*

Ключевые слова: *Греко-римская борьба, начальный этап подготовки, физическая подготовка, подвижные игры, юные спортсмены.*

Abstract: *This article highlights the effectiveness of using active games in the process of developing the physical fitness of Greco-Roman wrestlers engaged in the initial training stage. The importance of outdoor games in the development of strength, agility, speed, endurance, and coordination abilities in young athletes was analyzed. The results of the study show that the introduction of active games into the training process has a positive effect on the development of physical qualities.*

Keywords: *Greco-Roman wrestling, initial training stage, physical training, active games, young athletes.*

Dolzarbliigi. *Jahonda o‘sib kelayotgan yoshlarni har tomonlama sog‘lom, yuksak intellektual salohiyatga ega va jismonan barkamol qilib tarbiyalashda harakatli o‘yinlar samarali vosita sifatida qo‘llanib kelinadi. Harakatli o‘yinlar boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi yunon-rum kurashchilarning*



yoshga xos xususiyatlariga to‘liq mos keladigan sharoitlarni yuzaga keltirishda, turli harakat faoliyati sharoitlarida ularning asoslarini egallashda, bolalarning jamoaviy va individual faolligi bilan birga harakat sifatlarini rivojlantirishda, harakat ko‘nikmalarini oqilona shakllantirishda samarali vosita vazifasini o‘tashi mutaxassislar tomonidan e’tirof etiladi [1].

Yunon-rum kurashi eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, hozirgi vaqtda turli mamlakatlarda bu sport turining musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlari, musobaqalar soni, musobaqalardagi bellashuvlarini joriy etish qoidalari, vazn toifalari soni ortib borayotganligi aloxida etibor qaratilmoqda. Yunon-rum kurashi Olimpiya o‘yinlari dasturiga 1896 Yilda kiritilgan sport turi bo‘lib, hozirgi kunda ham o‘z ommabopligini saqlab qolmoqda. Har yili juda ko‘plab bolalar va o‘smirlar yunon-rum kurashi sport turi bilan muntazam shug‘ullanish jarayoniga jalb etilmoqda [2].

Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi alohida ahamiyatga ega. Aynan ushbu bosqichda sportchilarda harakat ko‘nikmalari, asosiy jismoniy sifatlar va sportga bo‘lgan qiziqish shakllanadi. Yunon-rum kurashida yuqori sport natijalariga erishish ko‘p jihatdan jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq bo‘lib, bu jarayonni samarali tashkil etish murabbiylardan ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi [3].

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar bilan ishlashda an‘anaviy mashqlardan tashqari harakatli o‘yinlardan foydalanish mashg‘ulotlarning qiziqarli va samarali bo‘lishini ta‘minlaydi. Harakatli o‘yinlar bolalar organizmining yosh xususiyatlariga mos kelib, ularning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi [4].

Tadqiqotning maqsadi – boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish da harakatli o‘yinlarni qo‘llash samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarni qo‘llash bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so‘rovnomasi, antropometrik ko‘rsatkichlar, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

“Harakatli o‘yinlar, yosh sportchilarning motor ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. O‘yinlar, sportchilarning koordinatsiyasini, tezlikni va kuchni o‘rgatishda mustahkam poydevor yaratadi, shu bilan birga jismoniy tayyorgarlikni oshiradi” [6].

“O‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarida o‘yinlarni qo‘llash, sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va jismoniy sifatlarini samarali rivojlantiradi. Harakatli



o‘yinlar, jismoniy tayyorgarlikni qiziqarli va motivatsion shaklda amalga oshirishda samarali usul hisoblanadi” [7].

“Harakatli o‘yinlar sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. O‘yinlar orqali sportchilar tezlik, kuch, muvozanat va chidamlilikni rivojlantirish bilan birga, ularning umumiy tayyorgarligini ham oshiradi” [8].

Yunon-rum kurashi jismoniy va ruhiy kuchni talab qiladigan murakkab sport turi bo‘lib, uning samarali rivojlanishi uchun o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini doimiy ravishda oshirish zarur. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida, ayniqsa, yosh sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajalarini shakllantirishda harakatli o‘yinlar muhim o‘rin tutadi. O‘yinlar, nafaqat sportchilarning jismoniy holatini yaxshilaydi, balki ularning maqsadga erishishdagi strategik va psixologik qobiliyatlarini ham rivojlantiradi.

Ushbu maqolada, yunon-rum kurashchilari uchun jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning samaradorligi tahlil qilinadi, xususan, “xo‘rozlar” o‘yini misolida. “Xo‘rozlar” o‘yini, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini oshirish uchun juda samarali metodik vosita sifatida ishlatiladi. O‘yin, o‘quvchilarning chaqqonlik, kuch va muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan. O‘yin maydonchasi yoki zalda diametri 2 metrli aylana chiziladi. Barcha ishtirokchilar ikki komandaga bo‘linadi va har bir komandada bitta onaboshi tayinlanadi. O‘yin boshlanishidan oldin, komandalar doira yonida ikki qator qilib turib, o‘z vakillarini aylana ichiga yuboradilar. Har bir o‘yinchi qo‘llarini orqaga qilib, bir oyoqda turib, signal berilishi bilan raqiblarini doiradan chiqarishga harakat qiladi. O‘yin davomida har bir g‘olib raqibini doiradan chiqarish orqali o‘z komandasi uchun ochko to‘playdi.

Yunon-rum kurashi sportchisi uchun jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari - kuch, chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlik. Harakatli o‘yinlar, xususan, “xo‘rozlar” o‘yini, sportchilarning bu qobiliyatlarni oshirishda samarali vosita bo‘ladi. O‘yinda ishtirok etayotgan o‘quvchilar o‘z kuchlarini to‘g‘ri boshqarishni, muvozanatni saqlashni va tezkor qarorlar qabul qilishni o‘rganadilar. Bu ko‘nikmalar, ayniqsa, kurashdagi raqibni yengishda muhim o‘rin tutadi, chunki kurashda tezkor reaksiyalar va kuchli raqibga qarshi turish talab qilinadi [5].

1-jadval

Yosh yunon-rum kurashchilari uchun jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning o‘rni

Jismoniy sifat	Harakatli o‘yinlar	Tavsif
Kuch	“Xo‘rozlar” o‘yini	O‘yin davomida o‘quvchilar muvozanatni saqlab, kuchlarini boshqarishadi, raqibni doiradan chiqarish uchun kuch ishlatishadi.
Chaqqonlik	Tez yugurish va to‘siqni engish	O‘quvchilar tezda qochib, to‘siqlarni engishga harakat qilishadi, bu ularning chaqqonligini oshiradi.
Tezlik	Qochish o‘yinlari	O‘quvchilar belgilangan joylarga yugurib borib, tezlikni oshiradilar.



Muvozanat	Bir oyoqda turgan o‘yin	O‘quvchilar bir oyoqda turib, raqiblarini doiradan chiqarishga harakat qilishadi, bu ularning muvozanatini yaxshilaydi.
Chidamlilik	Arqon bilan sakrash	Bir daqiqa davomida arqon bilan sakrash orqali chidamlilikni oshiradilar.

2-jadval

Harakatli o‘yinlar va ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o‘rni

Jismoniy sifat	O‘yinlar va Mashqlar	Samaradorlikni oshirishdagi roli
Kuch	“Xo‘rozlar” o‘yini, “Qochish o‘yinlari”	Jismoniy kuchni oshiradi, o‘quvchilarni kurashda qobiliyatli qiladi.
Chaqqonlik	“To‘siqni engish” o‘yinlari	Sportchilarning tezkor harakatlarini rivojlantiradi, raqibga qarshi kurashishga yordam beradi.
Tezlik	30 m yugurish, 60 m yugurish	Tezlikni oshiradi, kurashning o‘zida tezkor qarorlar qabul qilishni o‘rgatadi.
Muvozanat	Bir oyoqda turgan o‘yinlar, Xo‘rozlar	Kurashda zarur bo‘lgan muvozanatni rivojlantiradi.
Chidamlilik	Arqon bilan sakrash, 1000 m yugurish	Chidamlilikni oshiradi, uzoq davom etgan jismoniy faollikka tayyorlaydi.

O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma‘lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali oshirish maqsadida o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarini bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu usul sportchilarni tizimli ravishda rivojlantirishga yordam beradi va mashg‘ulot jarayonida harakatli o‘yinlarni qo‘shish, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Harakatli o‘yinlar mashg‘ulotlarga qiziqarli va faol qatnashishni ta‘minlaydi, shu bilan birga sportchilarni tezlik, kuch, chidamlilik va muvozanat kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga undaydi. O‘yinlar yordamida, jismoniy tayyorgarlikni bir yillik siklda optimallashtirish mumkin, chunki o‘yinlar intensivlikni bosqichma-bosqich oshirib borishga imkon beradi.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yunon-rum kurashchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mashqlar bilan ishlashda, ko‘pincha sportchilarning vazn toifasi e‘tiborga olinmaydi va me‘yorlanmagan hajmdagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish yuzaga keladi. Bu esa sportchilar organizmida ortiqcha zo‘riqish va charchoqni oshirib, natijada tayyorgarlik samaradorligini pasaytiradi. Harakatli o‘yinlar, bu holatda, muhim rol o‘ynaydi, chunki o‘yinlar yuklamani moslashtirgan holda qo‘llaniladi, vazn toifasiga mos ravishda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini nomutanosib yuklamalardan himoya qiladi. O‘yinlar orqali sportchilarning tez tiklanishi va jismoniy holatining yaxshilanishi mumkin.



3. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlar dasturida belgilangan me‘yorlariga asoslangan ko‘rsatkichlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhi (harakatli o‘yinlar bilan mashq qilganlar) yunon-rum kurashchilarining jismoniy ko‘rsatkichlarida yaxshi natijalarni ko‘rsatgan. Bu natijalar nazorat guruhi sportchilariga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘lib, harakatli o‘yinlar qo‘llanilgan dastur orqali sportchilarning tezlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy ko‘rsatkichlari yaxshilangan. Tadqiqot davomida tajriba guruhi sportchilarining natijalaridagi yaxshilanish, harakatli o‘yinlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-sonli Farmoni.

2. Jarilkapov U.B. Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan-Sportga, 2023. (2), 110-111.

3. Xolmatov A.I., Tashnazarov D.Yu., Kurganov O.N. “Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o‘rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi” Academic research in educational sciences 2.4 (2021): 1708-1716.

4. Satipov B.A. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchilarda jismoniy sifatlarni bog‘liqlik rivojlanish va asosiy usullarini shakllantirish // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2024. – 58 b.

5. Usmanxodjayev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o‘yinlar. Darslik. / T.S. T.: «Iqtisod-Moliya», 2015. 164-165 bet.

6. Kuyken T., Williams M., Dawson P. “The role of physical games in developing motor skills in youth athletes”. Journal of Sport Science & Coaching, 2019. 13(3), 295–307.

7. Weiss M.R., Chaumeton N.R. “Physical Activity and Youth Sport: Opportunities for Enhancement”. International Journal of Sport Psychology, 2018. 49(4), 401–417.

8. Kozlov V.A. Harakatli o‘yinlarning sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta’siri. Rossiya Jismoniy Tarbiya Universiteti, Moskva, 2014. 56-bet.

OG‘IR ATLETIKACHi QIZLARNING BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH

Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi

Stajyor o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

JBARDIMURATOVA@mail.com

Annotatsiya: *Og‘ir atletikachi qizlarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulotlarini tashkil etish. So‘nggi yillarda og‘ir atletika sport turida qizlar ishtirokining ortib borishi ushbu yo‘nalishda ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimini ishlab chiqishni talab etmoqda. Ayniqsa, boshlang‘ich*