

YUNON-RUM KURASHI BILAN SHUG'ULLANUVCHI YOSH SPORTCHILARNING O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONIDA YAKKAKURASH ELEMENTLARI BO'LGAN HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH

Zufarov Temur Umarovich

Chirchiq davlat pedagogika universitetining katta o'qituvchisi.

E-mail: tima.8815@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada eksperimental ma'lumotlar, nazariy umumlashtirishlar hamda metodologik asoslar negizida o'quv jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish konsepsiyasining maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Aniqlangan mezonlar va jihatlar asosida yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga harakatli o'yinlarni joriy etish, ularning fundamental tayyorgarlik darajasi hamda ta'lim-tarbiya jarayoni sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: yunon-rum kurashi, yosh sportchilar, o'quv-mashg'ulot jarayoni, harakatli o'yinlar, yakkakurash elementlari, jismoniy tayyorgarlik, sport o'yinlari, ta'lim va tarbiya.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДВИЖУЩИХСЯ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ МАЛКАКУ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Аннотация. В работе показана и обоснована целесообразность использования концепции обучения в виде подвижных игр на основе экспериментальных данных, теоретических обобщений и методологических положений. Реализация подвижных игр в процессе учебно-тренировочного процесса юных борцов греко-римского стиля по выявленным критериям и аспектам обеспечит повышение уровня фундаментальной подготовки и качества процесса обучения и воспитания.

Ключевые слова: греко-римская борьба, юные спортсмены, учебно-тренировочный процесс, подвижные игры, элементы единоборств, физическая подготовка, спортивные игры, обучение и воспитание.

USE OF ACTION GAMES WITH ELEMENTS OF MALKAKU IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES ENGAGED IN GRECO- ROMAN WRESTLING

Annotation. This article, based on experimental data, theoretical generalizations and methodological foundations, justifies the feasibility of the concept of using action games in the training process. Based on the identified criteria and aspects, the introduction of action games

into the training process of young athletes engaged in Greco-Roman wrestling serves to improve their level of fundamental preparation and the quality of the educational process.

Keywords: *Greco-Roman wrestling, young athletes, training process, action games, elements of martial arts, physical training, sports games, education and upbringing.*

KIRISH

Bolalik davrida jismoniy tarbiya hayotda zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini egallash hamda ularni turli harakat faoliyati sharoitlarida qo'llay olish asoslarini o'rganishda katta ahamiyatga ega. Aniqlanishicha, aynan shu yosh davrida harakatli harakatlarni o'rganishga bo'lgan qobiliyat yangi harakat ko'nikmalarini tez va to'liq egallash, shuningdek, mukammal bo'lmagan harakatlarni takomillashtirish uchun qulay bosqichdir. Bu davrda barcha harakat sifatlarining har tomonlama rivojlanishi uchun ham qulay sharoitlar yuzaga keladi.

Bolalik davrida orttirilgan boy harakat ko'nikmalari va malakalari, shuningdek, jismoniy, intellektual, iroda va boshqa sifatlar keyinchalik yunon-rum kurashining usullarini tez va mukammal egallash, shuningdek, boshqa maxsus harakat harakatlarini o'zlashtirish hamda yetuk yoshda jismoniy mukammallikka erishish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishi va tarbiyasida o'yning ulkan ahamiyati o'yinga tegishli. Jismoniy rivojlanish va tarbiyada o'yin – bolalar faoliyatining eng muhim turlaridan biri hisoblanadi. U bolaning shaxsini tarbiyalash, ma'naviy-irodaviy sifatlarini shakllantirish, shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakatlarni shakllantirish uchun samarali vosita hisoblanadi. O'yin qoidalarining takrorlanishi muayyan harakatlarni rivojlantirish uchun yaxshi mashg'ulot bazasini yaratadi. Harakatli o'yinlar aniq fikrlash, tasavvur qilish, xotira va boshqa murakkab aqliy jarayonlarni shakllanishiga ko'maklashadi. Harakatli o'yinlar uyg'onishga emotsional rang berish bilan birga organizmni mustahkamlashga, chidamlilikni oshirishga, harakatlarni takomillashtirishga, ma'naviy sifatlar, iroda xususiyatlari hamda tashkilotchilikni tarbiyalashga xizmat qiladi [1, 2].

Harakatli o'yinlar shaxsning har tomonlama rivojlanishi uchun qulay shart-sharoitlarni yaratadi. Ushbu o'yinlar bilish va hissiy jarayonlarning birligini, tashqi va ichki harakatlarning uyg'unligini, shuningdek bolalarning jamoaviy va individual

faolligini ta'minlaydi. O'yinlarni tashkil etishda mazkur shartlarning to'liq amalga oshirilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir o'yin yosh polvonga yangi hissiyotlar, amaliy ko'nikmalar olib kelishi, muloqot tajribasini kengaytirishi, jamoaviy hamda individual harakat faolligini rivojlantirishi lozim [3, 4].

Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy rivojlanish dinamikasini o'rganish muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu jarayon jismoniy tarbiyani boshqarishda samarali faktik asosni shakllantiradi. Mazkur asos o'quv jarayonining mazmunini o'zgartirish orqali uni yanada samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Hozirgi kungacha dars jarayonida harakatli o'yinlar vositasida yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan usullar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Garchi so'nggi yillarda bu yo'nalishda ayrim ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lsa-da, mavjud tajriba hali to'laqonli emas. Shu bois, mazkur muammoning ilmiy asosda hal etilishi yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi – yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida maxsus harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlar va yakkakurash elementlariga ega maxsus harakatli o'yinlardan foydalanishning xususiyatlari va zaruratini aniqlash.
2. Yunon-rum kurashi usullarini shakllantirish jarayonida yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida yakkakurash elementlariga ega maxsus harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ishlab chiqish.

Harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi

Har qanday o'yin, hatto harakatli o'yin bo'lsa ham, o'z tarkibida majburiy raqobat (musobaqaviy) elementini mujassam etadi. Shu bois, insonning bunday o'yinlardagi harakat faoliyati ko'plab belgilari bo'yicha sport faoliyatiga, xususan, ommaviy sport darajasiga yaqinlashadi. Yosh kurashchilarning o'quv - mashg'ulot

jarayoniga ixtisoslashtirilgan ochiq o'yinlarni kiritish tasdiqlangan dastur doirasida amalga oshirildi.

O'yin uch bosqichda o'tkazildi: o'yinga tayyorgarlik, o'yinning o'zi, o'yinni muhokama qilish va g'oliblarni mukofotlash.

O'yinga tayyorgarlik bosqichi yosh kurashchilarda o'yinda to'liq ishtirok etish uchun zarur bo'lgan motor harakatlarni shakllantirishga qaratilgan bo'lib, bunda yunon-rim kurashining zarur motor harakatlarini rivojlantiruvchi tayyorgarlik mashqlari bajariladi. O'yin jarayoni va o'yinchilarning xatti-harakatlari diqqat bilan kuzatiladi. O'yinni o'zlashtirish va o'yin davomida bolalarning xatti-harakatlari ko'p jihatdan to'g'ri boshqarishga bog'liqdir.

O'yinni tashkil etilgan va o'z vaqtida boshlash zarur. O'yin signal bo'yicha boshlanadi. Bolalarga o'yinning qoidalariga ongli ravishda rioya qilish o'rgatiladi. O'yin jarayonida ishtirokchilarning ijodiy tashabbuslarini rivojlantirishga ko'maklashish kerak. Rahbar bolalarni o'yinga qiziqtirishi va ularni o'yin jarayoniga jalb qilishi lozim. Ongli intizom, qoidalar va o'yinchilarga yuklatilgan vazifalarni halol bajarishga erishish zarur. O'yin davomida ishtirokchilarning kayfiyatlari hisobga olinadi. Rahbar o'yindagi eng xavfli vaziyatlarni nazorat qiladi. Biz foydalanadigan o'yinlarni quyidagi sxema bo'yicha tushuntirardik:

- 1) o'yin nomi (o'yin qanday maqsadda o'tkazilayotgani qisqacha ta'riflanadi);
- 2) O'yinchilarning rollari va maydondagi joylashuvi;
- 3) O'ynash tartibi;
- 4) O'yinning maqsadi (kim g'olib deb e'tirof etilishi);
- 5) O'yin qoidalari.

O'yinni tushuntirish o'yinchilarning savollariga javob berish bilan yakunlanadi.

Har bir o'yin adolatli va betaraf hakamlikni talab qiladi. Hakam o'yinchilarning barchasini ko'rishi va ularga xalaqit bermasligi uchun qulay joy topishi lozim. Дозировка в процессе игры. Harakatli o'yinlarda har bir ishtirokchining imkoniyatlarini va uning ayni vaqtdagi jismoniy holatini hisobga olish qiyin. Optimal yuklamalarni ta'minlash zarur. Kuchli yuklamalar dam olish bilan almashib turishi lozim.

O'yinni boshqarish turli usullar bilan amalga oshirilishi mumkin:

- a) o'yin davomiyligini qisqartirish yoki uzaytirish;
- b) tanaffuslar kiritish;
- v) o'yinni murakkablashtirish yoki yengillashtirish;
- g) o'yinchilar sonini o'zgartirish;
- d) maydon hajmini o'zgartirish;
- e) qoidalarini o'zgartirish va o'yinchilarning rollarini almashtirish.

O'yinning tugashi. O'yin davomiyligi o'yin turiga, mashg'ulot sharoitlariga va ishtirokchilar tarkibiga bog'liq. Rahbar o'yin bolalar charchamay turib, unga qiziqishlari so'nmaydigan va harakatlari to'liq, hissiyotli bo'lgan paytda o'yin tugashini ta'minlashi lozim. O'yinning natijalarini aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'yin tugagach, rahbar uning natijalarini e'lon qilishi kerak. Natijalarni qisqa va aniq e'lon qilish lozim, hech kimga imtiyoz berilmasligi shart, shunda bolalar o'z harakatlarini to'g'ri baholashga o'rganadilar. O'yinni tahlil qilish. Natijalar e'lon qilinayotganda, ishtirokchilarning texnik qabul va taktikalardagi xatolariga e'tibor qaratib, o'yinni tahlil qilish zarur.

TADQIQOT NATIJALARI

Pedagogik eksperiment Chirchiq shahridagi ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktabida o'tkazildi. Eksperimentda 10–12 yoshdagi greko-rim kurashi bilan shug'ullanayotgan yosh kurashchilar ishtirok etdi.

Eksperimentda ikki guruh qatnashdi, har bir guruhda 16 nafardan yosh sportchi tanlab olindi. Ishtirokchilar tasodifiy ravishda eksperimental va nazorat guruhlariga taqsimlandi.

Eksperimental guruhda mashg'ulotlar ishlab chiqilgan dastur asosida olib borildi, bunda harakatli o'yinlar mashg'ulotning maqsad va bosqichlariga muvofiq taqsimlandi. Greko-rim kurashi texnik harakatlarini o'rgatishda harakatli o'yinlar tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar uchun alohida belgilandi.

Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy sxema asosida o'tkazildi.

Eksperiment yarim yil davom etdi.

Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini baholash uchun bizning eksperimentda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) bo'yicha quyidagi nazorat normalari qo'llanildi.

Eksperimental va nazorat guruhlaridagi yosh kurashchilar o'rtasidagi taqqoslov natijalari jadvalda keltirilgan.

Jadval

Yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) ko'rsatkichlarining nazorat va eksperimental guruhlar o'rtasidagi taqqosloviy tahlili pedagogik eksperiment yakunida.

№	UJT va MJT ko'rsatkichlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		t	p
		X±6	V%	X±6	V%		
1	30 m yugurish (soniya)	5,7±0,4	7,01	5,3±0,3	5,66	2,32	P<0.05
2	Turnikda tortilish marotaba soni)	4,2±0,9	21,42	6,3±1,4	22,21	3,07	P<0.05
3	yerda tayangan holda qo'llarni bukish va yozish (marotaba soni)	11,2±2,1	18,75	14,4±1,8	12,51	2,36	P<0.05
4	Osilgan holda oyoqlarni qo'l ushlagichigacha ko'tarish (marotaba soni)	6,3±1,2	19,04	8,2±1,3	15,85	2,28	P<0.05
5	turgan joydan uzoqlikka sakrash (sm) (cm)	157,4±18,3	11,62	164,7±16,4	9,95	2,23	P<0.05

6	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)	29,6±3,8	12,83	36,8±4,1	11,14	2,54	P<0.05
7	moksimon yugurishi 3×10 m (soniya)	9,9±0,7	7,07	8,7±0,5	5,74	2,31	P<0.05
8	oldinga 10 marta ombaloq oshish	18,1±1,6	8,83	17,2±1,4	8,13	1,75	P>0.05
9	Tik turgan joydan ko'prik holatiga turish va istalgan har ikki tomonga bosh o'qi atrofida 5 marta aylanish (soniya)	19,8±0,9	4,54	16,4±0,8	4,87	1,92	P>0.05
10	Ko'prik holatida 5 marta chapga va 5 marta o'ngga bosh o'qi atrofida aylanish (soniya)	21,8±1,4	6,42	19,0±1,2	6,31	1,84	P>0.05
11	Ko'prik holatda qo'llarga tayangan holda 10 marta oshib o'tish (soniya)	27,2±2,4	8,82	24,3±2,1	8,64	2,41	P<0.05

12	Belidan oshirib 10 marta otish (soniya)	29,5±2,3	7,79	26,1±2,2	8,42	2,38	P<0.05
13	Ko'krakdan oshirib tashlash, 10 marta (soniya)	38,6±2,2	5,69	36,1±2,3	6,37	2,34	P<0.05

O'tkazilgan pedagogik eksperiment natijasida yunon-rum kurashining ayrim usullarini shakllantirish bo'yicha mashg'ulotlarga maxsus harakatli o'yinlarni kiritish hamda yakkakurash elementlarini o'z ichiga olgan harakatli o'yinlardan foydalanish bolalarning mazkur mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini faollashtirdi, harakat ko'nikmalarini tezroq egallashlariga yordam berdi, intizomni yaxshiladi va ota-onalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirdi.

Shuningdek, harakatli o'yinlar tanlab olindi va ularga qo'yiladigan umumiy talablar aniqlandi. Harakatli o'yinlarning mazmuni ularni tanlashni asoslashga imkon beradi, bu esa yosh yunon-rum kurashchilari bilan o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi [4, 5].

Eksperimentni tashkil etish va o'tkazish natijasida aniqlanishicha, mashg'ulot boshida tegish o'yinlari hamda tezkorlik, reaksiya va koordinatsiyani rivojlantiruvchi o'yinlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir, chunki ular samarali isinish vositasi hisoblanadi. Tegish o'yinlarining qulay tomoni shundaki, ularni yumshoq qoplama (gilam, mat) va jihozlarsiz ham o'tkazish mumkin. Operativ tafakkur, epchillik, shuningdek, tezkor reaksiya va makondagi yo'nalishni aniqlash qobiliyatini rivojlantirish maqsadida mashg'ulotning asosiy qismida harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

Shunday qilib, pedagogik kuzatuv natijalari shuni ko'rsatadiki, yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilar o'quv-mashg'ulot jarayonida yakkakurash elementlariga ega harakatli o'yinlardan foydalanish mashg'ulotlarning umumiy zichligini 14,2% ga, harakat faoliyati zichligini esa 11,6% ga oshishiga

yordam berdi. Bundan tashqari, yosh kurashchilarning tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida kurash texnik harakatlarini samaraliroq o'zlashtirishlariga xizmat qildi.

ADABIYOTLAR:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры, М., "ACADEMiA", 2002. – 160 с.
2. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша. – Т.: Abu Ali ibn Sino nomidagi nashr., 2003. – 72 с.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в школе, М., "Просвещение", 1979. – 192 с.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет, М., ФиС, 2000. – 304 с.
5. Т.У. Зуфаров «Методика обучения спортивным и подвижным играм (Подвижные игры)» Учебное пособие издательство "Zebo print". Ташкент, 2024.