Atajanov Sana't Farxotovich
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o'qituvchisi

KURASH IXTISOSLIGIDA TAHSIL OLAYOTGAN TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN SAMARALI FOYDALANISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14179586

Annotatsiya. Ushbu maqolada talaba kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan samarali foydalanish to'g'risida zamonaviy pedogogik uslublar, vositalarva yo'llar haqida fikir yuritilgan.

Kalit so'zlar: pedagogik texnologiya, muammoli o'qitish, mashg'ulotlarni rejalashtirish, sportchining bilish faoliyati, pedagogik baholash

Kirish

Kurash milliy qadimiy qadriyatlarimiz, sport turi xususan bo'yicha mardlik, qabul qilingan jasurlik, qarorlarda vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda. Bugungi kun sport amaliyotida iste'dodli talaba kurashchilarni tayyorlash masalasiga yangicha nazar bilan yondashish zaruriyatini tug'dirmoqda. Ushbu zaruriyat ayniqsa talaba kurashchilarning jismoniy tayorgarligini samarali rivojlantirish, kurash mashg'ulotlariga yangi ta'lim metodikalarini va innavatsion texnologiyalarni kiritishni taqozo etmoqda. Chunki yuqori mahoratli talaba kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik muhim o'rin tutadi va boshqa tayyorgarliklar uchun poydevor hisoblanadi.

Chunki yuqori mahoratli talaba kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik muhim o'rin tutadi va boshqa tayyorgarliklar uchun poydevor hisoblanadi. Talaba kurashchilarda jismoniy qobiliyatlar qanchalik yaxshi rivojlantirilgan bo'lsa, ular kurash usullari texnikasini shunchalik yaxshi egallab oladilar.

Tadqiqot maqsadi: Talaba kurashchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish.

Tadqiqot vazifalari:

Harakatli o'yinlarni har bir jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga alohida e'tibor qaratish va oldindan rejalashtirib har bir o'yinga alohida vazifalar qo'yish

Mashg'ulotlarning yakunlovchi qismida diqqatni rivojlantirivchi o'yin- lardan foydalanildi

Musobaqa muhitda harakatli o'yin tarzida tashkil etildi hamda talaba kurashchilarni mashg'ulotga bo'lgan qiziqishlarni oshirish

O'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat va tajriba guruhlarida jismoniy sifatlarni tadqiqot boshlanishidan avval deyarli bir-biridan farq qilmagan edi. Demak, bunday vaziyat nazorat va tajriba guruhlariga tanlab olingan kurashchilar jismoniy tayyorgarligi bir xil ekanligidan darak beradi. Bu esa pedagogik tadqiqot o'tkazish jarayonining muhim tamoyillaridan biridir. Jadvalda qayd etilgan ko'rsatkichlardan shularni kuzatish mumkinki, tadqiqot guruhidagi talaba kurashchilarning jismoniy sifatlari shu sport turi bilan shug'ulanadigan kurashchilarniki bilan deyarli bir xil ekanligi ko'zga tashlanadi.

Masalan, agar 30 m ga yugurish tajriba guruhida natijalarimiz bo„yicha tajriba guruxida 6,56 s ga teng bo'lsa, nazorat guruhida 6,64s. Joydan turib uzunlikka sakrashda: tajriba guruhida 135 sm ni, nazorat guruhida 137 sm. ni tashkil etdi. Turnikga tortilish bo„yicha tajriba guruhida 5.6 marta, nazorat guruhida 5.2marta,1000 m. yugurishda tajriba guruhida 5.43 daq., nazorat guruhida 5.33 daq., 15 soniya davomida usulni tezlikga tashlashda tajriba guruhida

1-jadval

Tajribadan oldingi nazorat guruhi talaba kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari (n=10)

№	F.I	30-m yugurish	1000-m yugurish	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Turnikda tortilish	Usulni tezlikka bajarish 15-soniya	Oldinga engashish sm
1	B.I	6,41	5.53.25	137	10	7	10
2	S.A	6,73	5.20.35	142	12	6	12
3	J.Y	6,46	5.16.28	130	11	5	13
4	D.J	6,58	5.40.64	144	13	6	12
5	A.G	6,42	5.36.26	128	10	4	14
6	T.M	6,59	5.25.47	126	15	6	13
7	R.Y	6,73	6.23.87	133	12	4	15
8	Q.O	6,64	5.51.13	138	11	6	14
9	Q.R	6,36	5.30.25	136	13	5	15
10	A.O	6,64	5.31.26	136	14	6	14
O'rtacha		**6.56**	**5.43**	**135**	**12.1**	**5.5**	**13.2**

2-jadval

Tajribadan oldingi tajriba guruhi talaba kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari (n=10)

№	F.I	30-m yugurish	1000-m yugurish	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Turnikda tortilish	Usulni tezlikka bajarish 15-soniya	Oldinga engashish sm
1	B.I	6,41	5.45.25	133	11	5	11
2	S.A	6,73	5.10.35	145	12	6	12
3	J.Y	5,30	5.16.28	130	12	5	12
4	D.J	6,58	5.40.64	144	13	6	12
5	A.G	6,42	6.23.26	129	10	6	14
6	T.M	6,12	5.25.47	126	13	5	13
7	R.Y	6,73	6.23.87	133	12	6	13
8	Q.O	5,64	6.35.13	118	11	6	14
9	Q.R	6,36	5.30.25	136	15	5	12
10	A.O	6,64	5.25.26	123	15	7	15
O'rtacha		**6.20**	**5.54**	**133**	**12.5**	**5.8**	**13.10**

5.5 marta, nazorat guruhida 5.6 marta. Oldinga engashishda tajriba guruhida 7.8 sm, nazorat guruhida 9.3 sm. Demak, bu natijalar bizga tajriba va nazorat guruxidagi kurashchilarning jismoniy ko'rsatkichlari deyarli bir hil ekanini ko'rsatadi.

Muvofiq ravishda 17sm va 6sm ga teng bo'ldi. Turnikda tortilishda ham ko'rsatkichlar ijobiy tomonga o'sdi. Muvofiq ravishda 1,4 marta va 0,8 marta. Tezkor-kuch tayyorgarligi natijalarining o„sishida ko'proq farq tajriba guruhi kurashchilarida15 soniyada usulga tashlashda qayd qilindi. U tajriba boshidagiga qaraganda uning oxirida 3,5 martaga va 1,4 martaga yaxshilandi. Nazorat guruhi sportchilarida o'sish nisbatan kamroq bo'ldi 1,4 marta va 3,5 marta. Turli testlarda bunday har xil darajada o'sish shundan dalolatki, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashda nazorat guruhi kurashchilari tezkor-kuch mashqlarini og'irliksiz yoki qandaydir qarshilikni engish bilan takroran bajarish uslubi qo'llanildi.

Nazorat mashqlari natijalari tajriba boshida shu narsa aniqlangan ediki, tezkorlik va tezkor-kuch sifatlari bo'yicha nazorat

3-jadval

Nazorat va tajriba guruhi tadqiqotdan kegingi natijalarni solishtirma qiyosi tahlili (n=10)

№	Nazorat mashqlari	Nazorat guruh (n=18)			Tajriba guruh (n=18)			t	P
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %		
1.	30-m yugurish	5,93	0,72	12,14	5,40	0,66	12,13	2,32	<0,05
2.	1000-m yugurish	13,65	1,79	13,11	15,29	2,01	13,15	2,59	<0,05
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash	7,72	1,09	14,11	8,58	1,21	14,10	2,23	<0,05
4.	Turnikda tortilish	13,64	1,52	11,14	14,79	1,65	11,16	2,17	<0,05
5.	Usulni tezlikka bajarish (15-sonya)	4,85	0,69	14,12	5,36	0,76	14,18	2,11	<0,05
6.	Oldinga engashish (sm)	11,78	1,55	13,16	10,57	1,39	13,15	2,47	<0,05

hamda tajriba guruhlari kurashchilarda farqlar kuzatilmadi. Tajriba boshida nazorat guruhida startdan turib 30m.ga yugurish tezligi o‘rtacha 5,62 s.ga, tajriba guruhida hamda startdan turib yugurish tezligi muvofiq ravishda 5,56 s.ga teng edi. 30 metrga va 1000 metrga yugurishda, nazorat hamda tajriba guruhlarida natijalar deyarli bir xil bo‘ldi. Hamma ko‘rsatkichlar bo‘yicha farqlar ancha ishonchli bo‘lmadi. Mashg‘ulot jarayonida tajriba davomida xar xil masofalarga tezlanishlarni talab etuvchi mashqlar deyarli qo‘llanilmadi va bu shu masofada yurish tezligida ijobiy o‘zgarishlarga olib keldi. Tadqiqotlarning ko‘rsatishiga joyidan turib uzunlikka sakrash va 15 soniya davomida uslga tashlash oxiriga kelib nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida natijalar ancha oshdi (3-jadvalga qarang).

Pedagogik tajriba yakunida ikkala guruh kurashchilarining jismoniy sifatlarini takroran testlash shuni ko‘rsatdiki, 30 metrga yugurishda ham nazorat, ham tajriba guruhlarida yaxshi o‘sish kuzatildi. Ushbu nazorat sinovida ko‘zga tashlangan natijalarning yaxshilanishi shunga bog„liqki, bitta sifatni (tezkorlik-kuchni) tarbiyalashda “kuchli” uslub mashqi ikkinchi sifatning (tezkorlik) tarbiyalanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan. Tezkor-kuch tayyorgarligi natijalarini taqqoslash shuni ko‘rsatdiki, deyarli hamma yuguruvchilarida pedagogik tajriba yakunida nazorat guruhi kurashchilarda, ayniqsa tajriba guruhi sportchilarida ancha oshdi. Tajriba guruhi 1000 metrga yugurishda tajribadan oldin va keiyn hamma ko„rsatkichlar bo„yicha farqlar yuqori darajaga ko„tarildi. 1000 metrga yugurishda ko„rsatkichlarning o„sishi yetarlicha yuqori bo„ldi va tajriba hamda nazorat guruhlari muvofiq ravishda (0,92son.va ga teng bo„ldi. Joyidan turib uzunlikka sakrashda bir biriga juda o„xshash va juda yaxshi o‘sish kuzatildi.

Pedagogik tajriba natijalari tahlili shunday xulosa qilishga imkon beradiki, “kuchli” uslubni qo‘llash orqali tezkor-kuch sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan tor yo‘nalishdagi vositalardan foydalanish kuchni namoyon qilishining maksimal qiymatlariga erishish vaqtini ancha kamaytiradi va bu yosh kurashchilarning kuch tayyorgarligi ko‘rsatkchilarini ortishiga, ayniqsa, yuqoriga sakrash harakatlarini muhim darajada oshishiga imkon yaratadi.

Xulosa

Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni e‘tirof etishga asos bo`la oladiki, talaba kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida harakatli o`yinlarning maqsadli qo‘llanishi ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammosini hal qilishga imkon yaratib, talaba kurashchilarning bazaviy texnikasini oqilona shakllantirishga yordam beradi.

O‘tkazilgan lmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalarga tayangan holda shuni aytish mumkinki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shugullanuvchi yosh kurashchilarning harakat tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga tadbiq etish uchun harakatli o‘yinlarni shiddati va hajmi me’yorlarini aniqlash va ularni

qo‘llash metodikasini ishlab chiqish zarur. O‘tkazilgan tadqiqotlar natijalari talaba kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivijlantirishda harakatli o‘yinlarni har bir jismoniy sifatning o‘ziga xos hususiyatidan kelib chiqib tanlansa yuqori samara berishini ko‘rsatdi. Pedagogik tajriba davomida yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tadqiqot guruhida qo‘llanilgan harakatli talaba kurashchilarning jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishi mumkin ekanligini isbotlab berildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev Sh.A., Xolmurodov L.Z. (2017)Erkin kurash. O‘quv-uslubiy qo’llanma. ITA - PRESS. Toshkent. 132 b.

2. Arslonov Sh.A. (2017)Dzyudo. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. ITA - PRESS. Toshkent. 132 b.

3. Kerimov F.A., Tastanov N.A., Qodirov E.I. (2017)Yunon-Rum kurashi. O‘quv uslubiy qo‘llanma. ITA - PRESS. Toshkent. 132 b.

4. Tastanov N.A. (2015)Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. O`DJTI. 390 b.

5. Goncharova O.V.(2015) Yosh sportchilarning jismoniy tayyorlash. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. ITA - PRESS. Toshkent. 36 b.

6. Goncharova O.V. (2015) Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O‘quv qo‘llanma. “ITA PRESS”. 203 b.