

**ЁШ МИЛЛИЙ КУРАШЧИЛАРНИ УМУМИЙ ВА МАХСУС  
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ  
ЎЙИНЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ**

*Ҳакимов Шоядбек Толибович*

*Андижон давлат университети*

*Жисмоний маданият ва методикаси назарияси кафедраси ўқитувчилари*

*Ўзбекистон республикаси, Андижон шаҳри*

*Салайдинов Элмуроджон Шороидинович*

*Андижон давлат университети*

*Жисмоний маданият ва методикаси назарияси кафедраси ўқитувчилари*

*Ўзбекистон республикаси, Андижон шаҳри*

*Атажонов Музаффарбек Улуғбек ўғли*

*Андижон давлат университети*

*Жисмоний маданият ва методикаси назарияси кафедраси ўқитувчилари*

*Ўзбекистон республикаси, Андижон шаҳри*

*Аннотация:* Мақолада ёш миллий курашчиларни умумий ва махсус тайёргарлигини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти ўрганилди ва таҳлил қилинди

*Калит сўзлари:* Миллий кураш турлари, полвон, паҳлавон, умумий ва махсус тайёргарлик, жисмоний юклар, ўзбек миллий ҳаракатли ўйинлари, халқ миллий ўйинлари, жаҳон халқлари ўйинлари

*Аннотация:* В статье исследуется и анализируется роль экинг-игр в развитии общей и специальной подготовки юных борцов страны.

*Ключевые слова:* виды национальной борьбы, борец, борец, общая и специальная подготовка, физические упражнения, узбекские национальные двигательные игры, национальные игры, мировые игры.

***Annotation:** The article explores and analyzes the role of action games in the development of general and special training of young national wrestlers*

***Keywords:** types of national wrestling, wrestling, wrestling, general and special training, physical training, Uzbek national movement games, national games, games of world nations*

Дунёдаги ҳар бир миллатнинг ўз миллий кураши бўлганидек, ўзбекларнинг ҳам Фарғонача ва Бухороча деб номланадиган кураш турлари бор. Ҳар иккала кураш турини тарихимизга боғласак хато қилмаймиз. Ўзбек халқининг узоқ тарихига эга бўлган миллий спорт турларидан бири – кураш асрлар давомида ривожланиб, кишиларга завқ-шавқ бахш этиб, мардларнинг майдонига маҳоратини, матонатини намоёниш этиб келди.

Ўтмишда кураш тушувчи полвонларнинг турли муносабатлар билан ўтказилган халқ сайларида чиқишлари энг қизиқарли ва жозибали эди. Улар Эрон, Туркия, Юнонистон, Хиндистон сингари мамлакатларга бориб, ўз халқи шарафини ҳимоя қилардилар. Миллий кураш темурийлар замонидан ҳам ва ундан кейинги даврларда ҳам халқнинг сеvimли спорт турларидан бўлиб келди. Кураш соҳасида оламга донг таратган ўзбек полвонлари тарихи сифатида ўчмас из қолдирдилар. Бундай курашчилар номига “полвон”, “пахлавон” сўзларини қўйиб айтиш уларни янада салобатлироқ қилиб кўрсатарди. Фарғонача ва Бухороча кураш турлари бир-биридан тубдан фарқ қилади. Турли халқларда турли тарихий даврда ўзига хос спортча кураш мавжуд бўлиб, унда миллий урф-одатлар ва маданиятнинг ўзига хос хусусиятлари акс этар эди.

Ўзбекистоннинг этнографияси ва археологиясига оид кўп сонли материаллар, биздаги ва эллардаги олимларнинг қадимги тарих ва ўрта асрлар тарихига доир асарлари, оғзаки халқ ижоди ўзбек халқининг кўп асрлар давомида ўзига хос жисмоний тарбия тизимини яратганлигидан далолат беради.

Харакатли ўйинлар, харбий машқлар, отда ўйналадиган бир неча ўйин турлари, пойга ва кураш, бу тизимнинг воситаларидандир. Буларнинг ҳаммаси ҳозирги кунгача етиб келган. Халқ жисмоний тарбия тизимининг ҳамма

турлари ичида миллий кураш ханузга қадар ўзбек халқи орасида кенг тарқалган. Ёшларни ҳар томонлама жисмоний ва рухий фазилатларини тарбиялаш уларни ҳаётга, меҳнатга ва Ватан мудофасига тайёрлаш, ўзида маънавий бойликни, ахлоқий покликни, жисмоний комилликни, мужассамлаштирган янги кишини шакллантириш каби олижаноб мақсад учун хизмат қилади. Кураш ҳам жисмоний тарбиянинг асосий қисми ҳисобланади. Ўзбек кураши қарши ҳаракат қилувчи икки полвоннинг беллашувидан иборат бўлиб, рақиби устидан ғалаба қозониш мақсадида, мусобақа қоидалари билан руҳсат этилган техник усул ва тактик ҳаракатлар ёрдамида қатнашувчиларнинг ўзаро қаршилигини енгиш билан характерланади.

Яккама якка кураш турлари билан шуғулланувчиларни спорт тренировкиси тайёргарликни беш тури билан мустаҳкам боғланган. Назарияда уларни баъзан спорт тренировкиси томонлари деб атайдилар.

Уларга қуйидаги тайёргарлик турлари қиради: назарий, жисмоний, техник - тактик, рухий, ҳакамлик ва услубий тайёргарликлар. Курашчининг жисмоний тайёрлиги ундаги маҳоратнинг таркиб топишида ҳаётий муҳим сифатлар ҳамда меҳнатда ва Ватанни ҳимоя қилишда зарур бўладиган малакаларнинг ҳосил бўлишида асос бўлиб ҳисобланади.

Спорт курашининг хусусиятларини, спортчиларнинг индивидуал қобилиятларини ва уларнинг техник тактик тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш юксак спорт маҳоратини таъминлайди.

Ҳозирги вақтда спортнинг ҳамма турларида жисмоний тайёргарлик икки: умумий ва махсус қисмдан иборат бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарлик учун асос бўлиб хизмат қилади. Бу эса, уз навбатида, техник тайёргарлик вазифаларни ҳал этишга имкон беради.

Спортчи қанча ёш бўлса, ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик қўриш унинг учун шунчалик зарурдир. Жисмоний тайёргарликнинг махсус воситаларида икки группа машқларни ҳал қилиш керак:

а) муайян мускул группаларини ва спортчи учун курашда зарур бўладиган сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар:

б) кураш усуллари, ҳаракатлари техникаси такомиллаштириш машқлари.

Миллий курашда жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик спортчиларининг ривожланишига ҳамда уларнинг фазилатлари ва қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган.

Ўз саломатлигини мустахкамлайди, кишини ҳаёт учун зарур бўлган кўникма ва малакалар билан бойитади ҳамда унга курашнинг танланган тури бўйича камол топиши учун шарт шароит яратади.

Жисмоний жиҳатдан махсус тайёргарликнинг хусусияти шундаки, жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик ҳаракатларининг ўзига хослигини ҳамда энг муҳим жисмоний ва иродавий сифатларни умумий режада эмас балки кураш тури хусусиятлари ҳисобга олган ҳолда ривожлантириш зарурлигини эътиборга олиб ўтказилади.

Махсус жисмоний тайёргарликда курашчи учун зарур бўлган ҳаракат сифатларини ривожлантириш бошқа сифатларини ривожлантириш ва кураш техникаси элементларини такомиллаштириш билан ўзаро боғланган бўлиши айниқса муҳимдир.

Махсус машқларни танланиши ҳаракат сифатлари комплексини ривожлантиради ва курашчи ҳаракатларидаги техник томонларни такомиллаштиради.

Миллий кураш билан шуғулланувчиларнинг ҳаракат сифатларида кучлилиқ, тезлик, чаққонлик, чидамлилиқ каби муҳим фазилатлар мавжуд бўлиб, ана шулар курашчига юқори спорт натижаларига эришишда ёрдам беради. Ўқув машғулотида тренер қуйидагиларга эътиборни қаратиш керак бўлади, жисмоний юкломани ўсмирнинг жисмоний имкониятлари билан мувофиқлаштириши керак, шу билан бирга жисмоний имкониятларини ривожлантириш зарур.

Жисмоний имкониятларни эҳтиётлик билан саломатликка зарар етказмайдиган қилиб ривожлантириш керак. Бунинг учун куч ва жисмоний юкламаларини аста секин ошириб бориш зарур.

Ўқув машғулотларига сарфланадиган вақтни аста-секин ошириб бориш, усуллар ва жисмоний куч ғайратни оширувчи машқларни мураккаблаштириш яхши самара беради.

Миллий курашчиларни жисмоний ва махсус тайёргарлигини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти муҳимлиги олимлар томонидан исботланган

Ҳаракатли ўйинлар ёш курашчилар куч ғайратини, фаоллигини, ўсмирларни, курашга бўлган қизиқиши спорт машғулотида бўлган қизиқишини фаоллаштирувчи жуда муҳим руҳий омилдир.

Ҳаракатли ўйинлар тренер томонидан ташкил қилиниб ўтказилади

Болаларни кураш машғулотлари жарёнида олган, жисмоний юкламаларни тартибга солиши, жисмоний юкламаларни оғир ва енгил билан, маълум бир вақт оралиғида алмашиб турилиши жуда муҳим ҳисобланади.

Сабаби, мунтазам равишда фақат, спорт машғулотида болаларга, жисмоний ва махсус тайёргарлигини ривожлантириш учун, жисмоний юкламалар берилса, ўта чарчаш оқибатида ёш курашчилар организмда психологик, физиологик, морфо-функционал ва жисмоний ўзгаришлар юзага келади, бунинг оқибатида курашчининг руҳиятида салбий ўзгаришлар кузатилади.

Ўсмир ўқув машғулотида қатнашгиси келмайди, машқларни суст бажаради, жисмоний ва махсус тайёргарлиги ривожланмай қолади.

Шунинг учун, тренер бошчилигида ўқув машғулоти жараёнининг, маълум бир вақт оралиғида, ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш юқори самара беради.

Ўқув машғулоти жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилганда, ёш курашчиларда қуйидаги ижобий ўзгаришлар кузатилади;

1. Ўта чарчаш оқибатини олди олинади

2. Психологик барқарорлик таъминланади
3. Физиологик, морфо-функционал ва жисмоний .салбий ўзгаришларни олди олинади
4. жисмоний ва махсус тайёргарлиги ривожланади
5. Техник-тактик тайёргарлиги ошади
6. Мусобақаларга қисқа вақт ичида тайёрланади
7. Спорт махорати ошади

**Хулоса:** Ўқув машғулоти жараёнида ,ўзбек миллий ҳаракатли ўйинлари, халқ миллий ўйинлари, жаҳон халқлари ўйинлари ва спорт ўйинларидан фойдаланишда , енгил ҳаракатлардан ташкил топган машқларни тавсия қилинади.

Катта жисмоний зўриқишлар талаб қилмайдиган , ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш орқали ҳаракатли ўйинларни кизиқарли, рухий эмоционал кўтаринки руҳда ўтказилиши, ёш курашчиларни чарчоғини кеткизади ҳамда кайфияти кўтарилади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. З.Жумақулов -“Халқаро тоифадаги спорт устаси”:Миллий кураш усуллари (Фарғона ва Бухоро усуллари), ўқув қўлланма; Андижон 2014
2. А. Атоев. Кураш. Т. Ўқитувчи, 1987.
3. Р. С. Саломов. Спорт машғулоти назарий асослариТошкент 2005.
- 4.О.В.Гончарова.Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш., Тошкент 2005.
5. А.К.Атаев Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти.Тошкент 2005.
6. Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев. “1001 ўйин “ Т.,1990
7. В.Г.Фролов. Сайрда жисмоний тарбия машғулоти, ўйинлари ва машқлари. Т., Ўқитувчи 1990 й.