

JAS KURASHSHILARDÍN FIZIKALIQ QÁSIYETLERIN RAWAJLANDIRIWDA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIWDÍN NÁTIYJELILIGI.

Каиров Нийетбай Айтбаевич

QMU Dene mádeniyati fakulteti dekanı.

Alliyarbekova Dilnoza

QMU Dene mádeniyati fakulteti 2 basqish student.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20214338>

Annotaciya. Maqalada jas kurashshilardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıwda háreketli oýınlardan paydalanıwduń nátiyjeliligi úyreniledi. Izertlew procesinde háreketli oýınlardıń kúsh, tezlik, shidamlılıq, epshillik hám koordinaciya sıyaqlı sporshılardıń tiykarǵı fizikalıq sıpatlarına tásiiri tájiriye tiykarında tallanadı.

Soday-aq, shınıǵıw procesine háreketli oýınlardı kirgiziw arqalı sporshılardıń qızıǵıwshılıǵı hám belsendiligin arttırıw, shınıǵıw nátiyjeliligin jaqsılaw imkaniyatları sáwlelendiriledi. Alınǵan nátiyjeler jas kurashshılardı tayarlaw sistemasın jetilistiriwde úlken áhmietke iye.

Tayanish sózler: jas kurashshiler, fizikalıq sıpatlar, háreketli oýınlar, metodika, pedagogikalıq tájiriye, nátiyjelilik, tezlik, kúsh, shidamlılıq, shaqqanlıq, sport shınıǵıwları, tayarlıq procesi, fizikalıq rawajlanıw.

METHODS OF USING MOVING GAMES IN THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG WRESTLERS

Abstract. The article describes the method of using movement games in the development of physical qualities of young wrestlers. Based on the characteristics of the development of physical qualities of wrestlers, movement games were selected and widely used in training and comparative analysis of experimental results. Based on the results, methodological recommendations were developed

Keywords: wrestling, physical development, physical training, movement games, national folk games, general physical training, special physical training, technical training.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЮНЫХ КУРАШИСТОВ

Аннотация. В статье рассматривается эффективность использования подвижных игр в развитии физических качеств юных курашистов. В процессе исследования на основе эксперимента анализируется влияние подвижных игр на основные физические качества спортсменов, такие как сила, скорость, выносливость, ловкость и координация.

Также отражаются возможности повышения интереса и активности спортсменов, улучшения эффективности тренировок путем включения подвижных игр в тренировочный процесс. Полученные результаты имеют большое значение в совершенствовании системы подготовки юных курашистов.

Ключевые слова: юные курашисты, физические качества, подвижные игры, методика, педагогический опыт, результативность, скорость, сила, выносливость, ловкость, спортивные упражнения, процесс подготовки, физическое развитие.

KIRISIW

Jas áwladtı joqarı mánawiyatlı, ádep-ikramlılıq jaqtan pák, fizikalıq bárkamal etip tárbiyalaw búgingi kúnde basqa sistemalar qatarında dene tárbiyası hám sport sisteması aldında da áhmiyetli máselelerden biri bolıp esaplanadı. Elimizde salamat hám bárkamal áwladtı kamalğa keltiriw mámleketlik siyasattıń tiykarǵı baǵdarlarınan biri bolıp, millet genofondın qásterlep saqlaw, shańaraqta, jámiette salamat turmıs tárizin qalıplestiriw, bilimlendiriw sistemasına aldınǵı pedagogikalıq texnologiyalardı engiziw, sport túrlerin rawajlandırıw hám olardıń ǵalabalıǵın arttırıw házirgi dáwirde áhmiyetli máseleler bolıp esaplanadı. Gúres ázel-ázelden ullıq, mártlik hám hadallıq tımsalı, xalqımızdıń bir neshe miń jıllıq tariyxqa ie milliy-mádeniy miyrasınıń bir bólegi hám biybaha baylıǵı bolıp esaplanadı. Xalıq, ásirese, jaslar arasında kurashtı jáne de rawajlandırıw hám ǵalaba en jaydırıw, ósip kiyatırǵan áwladqa milliy maqtanış hám watansúyiwshilik sezimlerin bekkemlew, sonday-aq, jámiette salamat turmıs tárizin úgít-násiyatlaw hám jáhán sport maydanlarında joqarı nátiyjelerge erisiwdi támiyinlew maqsetinde 2020-jıl 4-noyabrde Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń "Kurash milliy sport túrin rawajlandırıw hám onıń xalıqaralıq abırayın jáne de arttırıw ilajları haqqında"ǵı qararı qabıl etildi.

Bul qarar kurash milliy sport túrimizdi mámleketimizde hám dúnyada jáne de rawajlandırıwǵa, ǵalabalıǵın arttırıwǵa tiykar bolmaqta.

Mámleketimiz hám xalıqaralıq kurash asociaciyasınıń tikkeley qollap-quwatlawı nátiyjesinde "Kurash" xalıqaralıq sport túri dúnyada keńnen tán alınbaqta. Kurash, "halal," "tázim," "toqta," yonbosh" sıyaqlı atamalar bolsa xalıqaralıq sport sóz hám sóz dizbekleri qatarınan bekkem orın iyeledi. Búgingi kúnde respublikamızda hám dúnyanıń kópshilik mámleketlerinde millionlap jaslar kurash sport túri menen shuǵıllanıw kelmekte.

Alıp barılǵan ilimiy izertlewler hám ilimiy izleniwler jas kurashshılardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıwda hár qıylı qurallardan, sonıń ishinde, háreketli oynlardan nátiyjeli paydalanıw úlken nátiyje beretuǵını tiykarlap berilgen hám bul baǵdardı jáne de tereńirek úyreniw hám onı ilimiy tiykarlap beriw búgingi kúnniń áhmiyetli wazıypalarınan biri bolıp esaplanadı. Usı kózqarastan qaraganda, bul maqala bul mashqalanı ilimiy baǵdarda sheshiwge qaratilǵanı menen áhmiyetli.

ÁDEBIYATLAR TALQILAWÍ HÁM METODOLOGIYASÍ

Dene tárbiyası teoriyasınıń tiykarın salıwshılardan biri P.F.Lesgaft balalar óz háreketlerin basqarıwǵa úyreniwde hám olarda bunday sheberlikti rawajlandırıwda háreketli oynlardıń turaqlı ótkerilip turılıwı, jaqsı járdem beredi, dep kórsetedi; yaǵnıy oynlar olardı úlken tezlik, shaqqanlıq hám ephillik kórsetip anıq maqsetti gózlep háreket etiwge úyretedi; bunda olar qaǵıydalardı orınlawǵa, ózin-ózi basqarıwǵa, joldaslıqtı qádirlewge de úyretip baradı.

P.S.Lesgafttıń qaǵıydaları rus alımları V.V.Gorinevskiy hám E.A.Arkinniń miynetlerinde rawajlandırıldı. P.F.Lesgaft alga súrgen háreketli oynlar haqqındaǵı tiykarǵı qaǵıydalar V.V.Gorinevskiy tárepinen jana sociallıq-tariyxıy sharayatlarga sáykes túrde rawajlandırıldı. Gorinevskiy háreketli oynlar kishi balalar háreket iskerliginiń tiykarǵı túri hám de olardı hár tárepleme tárbiyalaw quralı dep esaplaydı.

Usmonxojaev, V. A, Fel, L.P. Fateyeva, L.V. Volkov, N. Yusupov, N. V. Lutkova, O. P. Bauer, M.A. Qurbanova, A. A. Pulatov, M. Murodov, U. Qaraboev, M. Jabborov, J. Toshpolatov,

A. Atoev, R. Abdumalikov, T. Usmonxojaev, F. Xodjaev hám basqalar óz dereklerinde sportshılardıń psixologiyalıq, texnikalıq-taktikalıq, ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıgında háreketli oynlardıń ayırıqsha háreketke iye ekenligin atap ótken.

NÁTIYJELER

Ótkerilgen ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardıń talqılawı hám anketa sorawnaması jas kurashshılardıń tayarlıgında háreketli oynlardı sport shınıgıwları procesine engiziw ushın olardıń jedelligi hám kólemi normaların anıqlap, olardı qollanıw metodikasın jetilistiriw zárúrligi júzege keldi.

Mısal retinde, tezlik sıpatların rawajlandırıw ushın "Topqa tiyw," "Tópki kiyiwde kim jeńimpaz?," "Tórt múyesh," "Bos orın," "Kim tez oynaydı," kúsh sıpatların rawajlandırıw ushın "Qoraz-qoraz" oynı, "Ílaq," "Attan awdarıw," "Aqsaq qasqır hám qoylar," shaqqanlıq sıpatların rawajlandırıw ushın "Ayaqqa abaylı bolıw," "Almasıw qádemler," "Urđı-qashtı," "Kim shaqqan," shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın "Aqsaq gárga," "Langı," iyiliwshenlikti rawajlandırıw ushın "Tayaqtı sheńberge ılaqtırıw," "Tósiqtı sekirip ótiw," Jas kurashshılardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıwda háreketli oynlardan paydalanıw boyınsha nátiyjelerdi tallaw qadağalaw toparında oqıw-shınıgıw processleri trener tárepinen islep shıgılğan oqıw rejesi tiykarında, tájiriye toparında bolsa biz tárepinen islep shıgılğan, fizikalıq qábiletlerdi háreketli oynlardı paydalanğan halda rawajlandırıw maqset etip alınğan reje tiykarında alıp barıldı. Tájiriyebeden aldın hár eki topar kurashshılardıń fizikalıq hám texnikalıq tayarlıq jağdaylarınıń dárejeleri boyınsha 30 m. juwırıw (sekund), turğan orında uzınlıqqa sekiriw (sm), turnikte tartılıw (márte), 15 sekund dawamında usıldı tezlikke orınlaw (márte), aldığa eńkeyiw (sm) shınıgıwları boyınsha test alındı. Tájiriye hám qadağalaw toparlarında tájiriyebeden aldın alınğan test nátiyjeleri: Tájiriye toparında:

№	F.I.SH	Tuwılğan jılı	30 m juwiriw (sekund)	Turğan jerde uzınlıqqa sekiriw (sm)	Turnikte tartılıw (márte)	15 sekund dawamında usıldı tezlikke orınlaw.	Alğa iyiliw (sm)
1	A.B.	2010	6.1	140	6	5	10
2	B.X.	2010	6.4	145	7	4	16
3	M. Sh.	2009	6.6	130	4	5	12
4	H.O.	2010	6.3	145	5	5	10
5	Sh.B.	2008	6.3	130	3	6	14
6	R.B.	2010	5.8	134	6	4	12
7	O. K.	2010	6.1	142	5	5	12
8	S.D.	2010	6.3	141	6	5	5
9	R.M.	2010	6.7	130	4	4	10
10	S.R.	2010	6.1	130	5	7	12
Ortasha			6.3	137	5.1	5.0	11.3

Qadağalaw toparında:

№	F.I.SH.	Tuwılğan jılı	30 m juwiriw (sekund)	Turğan jerde uzınlıqqa sekiriw (sm)	Turnikte tartılıw (márte)	15 sekund dawamında usıldı tezlikke orınlaw.	Alğa iyiliw (sm)
1	J.Sh.	2010	6,4	138	7	6	12
2	H.I.	2010	6,7	140	6	6	14
3	A.Sh.	2009	5,4	139	7	6	12
4	S.A.	2010	6,5	142	5	5	11
5	S.X.	2008	6,4	126	5	5	13
6	T.H.	2010	5,5	138	6	5	11
7	A.J.	2010	6,7	149	5	6	16
8	E.A.	2010	5,6	136	6	5	14
9	O'B.	2010	6,7	143	6	5	13
10	A.M.	2010	6,3	134	6	6	15
Ortasha			6.2	138.5	5.9	5.4	13.1

DODALAW

Tájiriybe jumısları procesinde jas kurashshılardıń oqıw shınıǵıwları mazmunı hám quramın talladıq. Háreketli oyınlar ulıwma fizikalıq tayarlıqta da, arnawlı fizikalıq tayarlıqta da, texnikalıq tayarlıqtı rawajlandırıw maqsetinde de júdá az beriletuǵına gúwa boldıq. Jas kurashshılardıń fizikalıq sıpatların háreketli oyınlar járdeminde rawajlandırıwdı tiykarlap beriw maqsetinde óz tájiriybemizde jas kurashshılardıń sport shınıǵıwlarına háreketli oyınlardıń kólemin sezilerli dárejede arttırdıq hám procentler tiykarında esaplasaq ulıwma saattıń 28-30% in oyınlarǵa ajıratıq, qalaberse fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw dárejelerin oyın, jarıs usıllarınan keń paydalanǵan halda shólkemlestirdik.

Háreketli oyınlar jas kurashshılardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıw ózgesheliklerinen kelip shıǵıp tańlap alındı hám shınıǵıwlardıń tayarlıq bóliminde, qalaberse UJT hám MJT processlerinde keńnen qollanıldı hám bul ózin nátiyjeli tásirin kórsetkenin tájiriybe hám qadağalaw toparlarınan tájiriybeden keyin alınǵan test nátiyjeleri arqalı tiykarlap berildi.

Tájiriybe toparında tájiriybeden keyin alınǵan nátiyjeler:

№	F.I.SH.	Tuwılğan jılı	30 m juwiriw (sekund)	Turğan jerde uzınlıqqa sekiriw (sm)	Turnikte tartılıw (márte)	15 sekund dawamında usıldı tezlikke orınlaw.	Alğa iyiliw (sm)
1	A.B.	2010	5.7	160	6	8	10
2	B.X.	2010	5.4	145	13	7	11
3	M. Sh.	2009	5.6	130	8	8	8
4	H.O.	2010	5.3	145	7	8	10
5	Sh.B.	2008	6.3	130	6	7	10

6	R.B.	2010	5.8	150	7	8	0
7	O. K.	2010	5.1	150	5	9	2
8	S.D.	2010	5.3	150	10	8	5
9	R.M.	2010	5.7	140	7	9	8
10	S.R.	2010	5.1	130	6	7	5
Ortasha			5.5	143	7.5	7.9	7.7

Qadağalaw toparında tájiriybeden soń alingan nátiyjeler:

№	F.I.SH.	Tuwılǵan jılı	30 m juwiriw (sekund)	Turǵan jerde uzınlıqqa sekiriw (sm)	Turnikte tartılıw (márte)	15 sekund dawamında usıldı tezlikke orınlaw.	Alǵa iyiliw (sm)
1	J.Sh.	2010	6,1	135	7	7	12
2	H.I.	2010	6,2	140	7	6	10
3	A.Sh.	2009	5,4	140	7	6	10
4	S.A.	2010	5,9	142	6	7	11
5	S.X.	2008	5,8	136	6	6	11
6	T.H.	2010	5,1	141	7	6	11
7	A.J.	2010	5,7	144	6	7	12
8	E.A.	2010	5,6	140	7	5	10
9	O`B.	2010	6,2	141	7	7	13
10	A..M.	2010	6,1	140	6	7	11
Ortasha			5.8	140	6.6	6.4	11.1

JUWMAQ HÁM USÍNÍSLAR

Ótkerilgen tájiriybe tiykarında tómendegi nátiyjelerge erisildi:

Tájiriybe toparında tájiriybeden aldın hám tájiriybeden keying nátiyjeler:

	30 m juwiriw (sekund)	Turǵan jerde uzınlıqqa sekiriw (sm)	Turnikte tartılıw	15 sekund dawamında usıldı tezlikke orınlaw	Alǵa iyiliw (sm)
Tájiriybeden aldın	6.3	137	5.1	5.0	11.3
Tájiriybeden keyin	5.5	143	7.5	7.9	7.7
Ósiw:	0.8	6	2.4	2.9	3.6

Qadağalaw toparında tájiriybeden aldın hám tájiriybeden keyingi nátiyjeler:

	30 m juwiriw (sekund)	Turǵan jerde uzınlıqqa sekiriw (sm)	Turnikte tartılıw	15 sekund dawamında usıldı tezlikke orınlaw	Alǵa iyiliw (sm)
Tájiriybeden aldın	6.2	138.5	5.9	5.4	13.1
Tájiriybeden keyin	5.8	140	6.6	6.4	11.1
Ósiw:	0.4	1.5	0.7	1	2.0

Tájiriye hám qadaǵalaw toparlarında nátiyjeler ósiwiniń salıstırmalı analizi:

	30 m juwiriw (sekund)	Turǵan jerde uzınlıqqa sekiriw (sm)	Turnikte tartılıw	15 sekund dawamında usıldı tezlikke orınlaw	Alǵa iyiliw (sm)
Tájiriyebeden aldın	0.8	6	2.4	2.9	3.6
Tájiriyebeden keyin	0.4	1.5	0.7	1	2.0

Kesteden kórinip turǵanıday, nátiyjelerdiń ósiwi tájiriye toparında qadaǵalaw toparına qaraǵanda bir qansha joqarı. Demek, 10-12 jaslı kurashshılardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıwda háreketli oynlardan paydalanıw joqarı nátiyjege erisiwde nátiyjeli qural esaplanadı.

1. Háreketli oynlar kurashshılardıń fizikalıq sıpatlarınıń ózine tán ózgesheliklerine say bolıwı, oynlardıń dawamlılıǵı oqıw shınıǵıwlarınıń tiykarǵı mazmunına unamsız tásir etpewi, oynlar shuǵıllanıwshılardıń Jası, jınısı, psixologiyalıq fizikalıq rawajlanıwına saykes túrde tańlanıwı kerek.

2. Jas kurashshılardıń oqıw shınıǵıwları quramınan ulıwma fizikalıq tayarlıqqa 22,3%, arnawlı fizikalıq tayarlıqqa 9,6%, texnikalıq tayarlıqqa 15,3% háreketli oynlardı engiziw usınıs etiledi.

3. Jas kurashshılardıń kúsh, shaqqanlıq, tezlik-kúsh sıpatların rawajlandırıwda hám texnikalıq tayarlıǵında háreketli oynlardı shınıǵıwlardıń tayarlıq hám tiykarǵı bóliminde, iykemlilik sıpatların rawajlandırıwda tayarlıq bóliminiń aqırı hám tiykarǵı bóliminde, imkaniyatına qarap sharshaw júzege kelgenge shekem, shıdamlılıq sıpatın rawajlandırıwda bolsa shınıǵıwlardıń tiykarǵı bóliminde rejelestiriw usınıs etiledi.

ÁDEBIYATLAR

1. Kerimov F.A. Darslik. Kurash tushaman. - T., 1990.
2. Kerimov F.A. Darslik. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqrtlar. T. 2004.
3. Kerimov F.A. Darslik. Sport nazariyasi va usuliyati. T., 2007.
4. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
5. Bakiev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyyati. T. 2011.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005.
7. Kerimov F.A., Yusupov N., Kurash. T. 2003.
8. Taymuratov Sh.A., Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. T. 2010.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyyati T. 2015 y.