



ULOQ-KO'PKARI BILAN SHUG'ULLANUVCHI CHAVANDOZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Mamishhev Olim Erkinovich

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti mustaqil tadqiqotchisi

E-mail: olimerkinovich@gmail.com Tel: +99890 978 88 91

Annotatsiya Milliy harakatli o'yinlar xalqimizning madaniy merosi hisoblanad. Milliy o'yinlar hayotiyliigi, xalq tomonidan yaratilganligi kattayu – kichik bolalar tomonidan sevilib o'ynalishi, jamoaviyligi bilan ajralib turadi. Uloq-ko'pkari bilan shug'ullanuvchilarda asosan chidamlilik, muvozanat va tezlik kabi jismoniy sifatlari yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak.

Kalit so'zlar. Milliy o'yinlar, uloq-ko'pkari, jismoniy sifatlari, chidamlilik, tezlik, epchillik, vatan mudofaasi.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У НАЕЗДНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УЛОК-КУПКАРИ

Мамишев Олим Эркинович

Студент Научно-исследовательского института физического воспитания
и спорта, г. Чирчик

E-mail: olimerkinovich@gmail.com Tel: +99890 978 88 91

Аннотация Национальные экшн-игры считаются культурным наследием нашего народа. Национальные игры отличаются своей жизненностью, тем, что они созданы народом, в них с любовью играют дети и взрослые. Те, кто практикует Козерог-Купкари, должны иметь хорошо развитые физические качества, такие как выносливость, баланс и скорость.

Ключевые слова. Национальные игры, козерог, физические качества, выносливость, скорость, ловкость, защита Родины.

METHODS FOR DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN HORSEMEN ENGAGED IN ULOQ-KUPKARI

Olim Erkinovich Mamishev

Student of the Scientific Research Institute of Physical Education and Sports,
Chirchik City

E-mail: olimerkinovich@gmail.com Tel: +99890 978 88 91



Annotation National movement games are considered the cultural heritage of our people. National games are distinguished by their vitality, being created by the people, being loved and played by both young and old, and their teamwork. Those who engage in Uloq-Kopkari should have well-developed physical qualities such as endurance, balance, and speed.

Keywords: National games, cross-country skiing, physical qualities, endurance, speed, agility, defense of the homeland.

Kirish. Xalqning sog'lig'ini mustahkamlash O'zbekistondagi jismoniy madaniyatning asosiy vazifasidan biridir. Istiqlol davrida, ayniqsa, sport va jismoniy tarbiyaga e'tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda. Jismoniy tarbiya oldida jismoniy madaniyat va sportni xalqimizning hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq an'analaridan keng foydalanish, insonlarning sog'ligini yaxshilash va ularni Ona Vatan mudofaasiga tayyorlash va shu singari katta vazifalar turibdi. Xalqimizning milliy o'yinlari esa ana shu maqsadda keng qo'llanib kelinayotgan muhim jismoniy va sport vositalaridan biridir. Shuning uchun xalq milliy o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol ko'rinmoqda. Qadriyatlarga e'tibor qaratish Sharq xalqlari madaniyatining juda ko'p unsurlari (elementlari) ni saqlab qolishga va ulardn amaliy fa'oliyatda foydalanishga imkoniyat yaratadi. Qadimgi mahalliy xalqlarimiz uchun an'anaviy milliy o'yinlar va milliy bellashuvlar qachonlardir ular hayotining ajralmas bir qismi bo'lgan, ular xalq marosimlarida, rasm-rusumlarda va urf-odatlarda mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko'rsatib kelgan, mustahkam o'rin olgan jismoniy madaniyatning, rasm-rusumlarida va mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko'rsatib kelgan, mustahkam o'rin olgan. Jismoniy tarbiyaning bunday o'ziga xos vositalari yordamida bobolarimiz o'sib kelayotgan avlodda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarni shakllantirganlar. Farzandlarini hayot qiyinchiliklariga va tabiatning qiyinchiliklariga nisbatan bardoshli, baquvvat qilib tarbiyalaganlar.

Milliy o'yinlar hayotiyligi, xalq tomonidan yaratilganligi kattayu –kichik bolalar tomonidan sevilib o'ynalishi, jamoaviyligi bilan ajralib turadi.

Asosiy qism. Xalq milliy o'yinlari shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Chunki o'yinlar shug'ullanuvchilarning qiziqishlarini oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta'minlaydi.

Sportchilarning morfologik xususiyatlari ularning istiqbollari belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Ular o'sha jismoniy sifatlarning namoyon bo'lish



imkoniyatlarining asosi, poydevori bo'lib, ularning yuksak darajada rivojlanishi sport mahorati cho'qqilariga erishish uchun zarurdir. Shuning uchun kelajakda sport natijalarining o'sishini ma'lum darajada cheklashga qodir bo'lgan ko'rsatkichlar sifatida morfologik xususiyatlarni o'rganish tadqiqotchilarning eng muhim vazifalaridan biridir (I.V.Markova, 1998).

, E. F. Lixa-Nevskaya (1996) sportchilar uchun tana uzunligining o'rtacha, tipik va ekstremal qiymatlarini (170,8; 165-175 va 160-185 sm), tana vaznini (68,1; 63-73 va 57,5-81,0 kg), hayotiy quvvatni (4623, 4000-5000 va 3300-5600 sm), turish kuchni (168,8 sm); 130-190; 120-220 kg) va qo'l kuchlari (56,4; 48-58, 45-72 kg). F.A.Zavileyskiy (1968) ot sportchilarning uchta asosiy umumiy tana o'lchamlari (tana uzunligi 172,2 + 4,8 sm; tana vazni 69,4 + 4,2 kg va ko'krak qafasi perimetri 94,3 + 3,6 sm) o'xshash qiymatlarini topdi.

B.A.Vyatkin (1978) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yuqori asabiy faoliyatning xususiyatlari sport faoliyatiga ta'sir qilish samaradorligini belgilaydi, shuning uchun o'rganish, mashq qilish va musobaqaga tayyorgarlik ko'rish jarayonida sport bilan shug'ullanadiganlarga individual yondashuv asosi bo'lishi kerak. asab tizimining ayrim xususiyatlarining ustunligi haqidagi pozitsiyaga asoslanishi kerak.

O'yinlar tufayli shug'ullanuvchilar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar. Xalq milliy o'yinlarining barchasi shug'ullanuvchilarning organizmlariga yaxlit ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi sifatida qarash lozim. Bironta o'yin yo'qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi vosita bo'lib hisoblanmasin. Ko'pkari-uloq bilan shug'ullanuvchilar uchun asosan epchillik, chidamlilik va tezkorlik jismoniy sifatleri muhim. Epchillikni rivojlantirish uchun chavandoz mashg'ulotlarda turli xil kutilmagan vaziyatlarga boy bo'lgan o'yinlardan foydalanishi kerak.

Voroshin I.N fikriga ko'ra jismoniy tayyorgarlik sportchining umumiy jismoniy va maxsus jismoniy qobiliyatlarini muvofiqlashtirish uchun kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlikning turli shakllarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi mashg'ulot masofalarida kritik tezlikka yaqin, teng va bir oz ko'proq sur'atda harakatlanishdir. Ta'siri bo'yicha bunaqa ish organizmda kislorodning maksimal iste'mol qilinishiga sabab bo'ladi va uzoq vaqt davomida uni yuqori darajada saqlab turish imkonini beradi. Ishlayotgan mushaklarni energiya bilan ta'minlash jarayoni – aralash, aerob-anaerob. Mazkur bo'lakda chidamlilikni rivojlantirish uchun o'zgaruvchan, takroriy va oraliq usullar



qo‘llaniladi. O‘zgaruvchan usulda harakat tezligi o‘rtachadan bellashuv tezligigacha bo‘lishi mumkin. O‘zgaruvchan mashg‘ulot «fartleka» turi bo‘yicha o‘tkaziladi – uzunligi bo‘yicha turli masofalar turli tezliklarda bosib o‘tiladi, yoki bir xil kesmalarni navbat bilan yuqori va past tezlikda bosib o‘tiladi.

Chidamlilikning rivojlanganligi darajasini ikki guruh ko‘rsatkichlar asosida baholash mumkin:

1. Tashqi ko‘rsatkichlar-charchash vaqtida inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2. Ichki ko‘rsatkichlar ma‘lum faoliyat bajarilishini tasdiqlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyatida yuz berayotgan ma‘lum o‘zgarishlarni aks ettiradi.

Ot sportida chavandozning o‘rta balandlik va kelishgan tana tuzilishiga ega bo‘lishi ideal hisoblanadi, ammo bu muvaffaqiyat uchun zarur emas. Chavandozga yaxshi jismoniy tayyorgarlik kerak, lekin unga maxsus kuch kerak emas. Bu hech qanday o‘ziga xos mushak kuchini talab qilmaydi, lekin chavandozga harakatlarni yaxshi muvofiqlashtirish (koordinasiya) uchun zarur hisoblanadi. Shuning uchun ritm va harakatni yaxshi his qiladigan chavandozlar birmuncha ustunliklarga egadir. Chavandozlikning yanada murakkab darajasi mahorat bo‘lib, bu tanani boshqarish va diqqatni jamlashni talab qiladi.

Ot minishda nazariy bilimlarsiz muvaffaqiyat qozonish mumkin emas.

Shubhasiz, har bir jiddiy va mas‘uliyatli chavandoz uchun otlarning tabiati va xulq-atvori, ularni parvarishlash va g‘amxo‘rlik qilish qoidalari hamda otni minishga o‘rgatish tamoyillari to‘g‘risidagi bilimlar juda zarur hisoblanadi.

Agar asosiy qoidalarga rioya qilinsa, otda yurish sog‘liq uchun juda foydali bo‘lishi hamda insonning o‘zligini anglashi va hayotining sifat darajasini oshirishi mumkinligini tushunish mumkin.

Xavfsizlik nuqtai nazaridan, chavandozning to‘g‘ri kiyinishi va ekipirovkasi juda muhim bo‘lib, himoya dubulg‘asi chavandoz uchun majburiydir. Otning jabduqlari va egarlari yaxshi holatda bo‘lishi kerak. Baxtsiz hodisalarning oldini olish uchun ular muntazam ravishda tekshirilishi zarur.

Shuni esda tutish lozimki, mashg‘ulotlar va musobaqa davomida belgilangan qoidalarga befarqlik, beparvo xatti-harakat va xavfni yuzaki baholash mas‘uliyatsizlik hisoblanib, xavfli natijalarga olib kelishi mumkin.

Xulosa. Otlarni minishga o‘rgatish va shug‘ullantirish uchun chavandoz ma‘lum jismoniy sifatlarga ega bo‘lishi talab etiladi. U mashg‘ulot jarayonida ushbu sifatlarni rivojlantiradi va yangi qirralarni ochadi. Shu sabab ot minish, ayniqsa, bolalar va yoshi kattalarning o‘z imkoniyatini ochishida juda foydali hisoblanadi.



Hayvonlarni sevishdan va boshqa mavjudotning hissiyotlarini his qila olishdan tashqari, kishi sabr-toqatli, adolatli va intizomli bo'lishi kerak. Chavandoz to'rt oyoqli sherigi uchun javobgardir. U har doim yangi bilimlarni o'rganishi va har doim xatolarni otdan emas, o'zidan qidirishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mengli o'g'li, T. A. (2023). ULOQ-KO 'PKARI ETNOSPORT TURI SIFATIDA. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 6(2), 84-89.
2. Saodat, I. Ko 'k' leksemasining etimologik tavsifi. *O 'ZBEKISTON*, 75.
3. F.A.Керимов Спортда илмий тадқиқотлар. Т.: Илмий техника ахбороти-press нашриёти, 2018. -348 Б.
4. Скандинавияда юриш усуллари асослари Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 б
5. Azizov, M. M. (2021). ogli. The effectiveness of using the nordic walking wellness exercise in extracurricular time of primary school students. *Eur J Sport Sci*, 1(2), 32.
6. Мураккаб даволаш дастурида Скандинавия юриш фойдаланиш тажрибаси «Академия здорового образа жизни» «Сибирь» / С.О. Аверин, Л.П. Собянина, Е.В. Шишина - 2016. - Т.93, №2-2. - В. 24-25.
7. Azizov, M. (2023). METHODOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MECHANISMS OF USING THE MOBILE APPLICATION IN SUPPORTING THE POPULATION OF OUR COUNTRY TO WALKING IN THE METHOD OF SCANDINAVIAN WALKING. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 4(6), 45-50.
8. Замятина, А. В. Скандинавская ходьба как физкультурно - оздоровительная технология. Магистерская диссертация. НИ ТГУ, Томск 2016. – 44 с.
9. Азизов, М. (2022). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ АХОЛИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 2(11), 58-61.
10. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – М.: Копиринг, 2012. – 60 с.
11. Азизов, М. М. (2022). СКАНДИНАВИЯ УСУЛИДА ЮРИШНИ ҚЎЛЛАШДА МОБИЛ ИЛОВАДАН ФОЙДАЛАНИШ



- МЕХАНИЗМАРИНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ. Fan-Sportga, (7), 27-30.
12. Sayfullayevna, M. L., & Usmonovna, P. S. (2023). Dunyo Va O'rta Osiya Xalqlarining Milliy Ot Sporti O'yinlari Turlari. Miasto Przyszłości, 33, 259-262.
 13. Mirjamolov, M. X., & Pulatova, G. D. (2021). The Mental Health of People with Disabilities. Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali, 1(6), 654-656.
 14. Pulatova, G. (2022). Exercise in childhood benefits those with cerebral palsy in later life. ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ, 1, 150-152.