



HARAKATLI O'YINLAR ORQALI MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Xalqaro innovatsion universiteti 2 kurs Pedagogika yo'nalishi magistranti

Shodiyev Akbar

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish bo'yicha olib borilgan ilmiy-tahliliy ishlar bayoni keltirilgan. Harakatli o'yinlar mazmun jihatidan sport o'yinlaridan tubdan farq qilishi, shuningdek, sport o'yinlariga xos maxsus tayyorgarlik, aniq musobaka qoidalari, sport kiyimi, o'yin muddati, maydon o'lchami va ishtirokchilar tarkibi kabi me'yoriy omillar mavjudligi ta'kidlab o'tilgan. Zamonaviy kurashda yuqori natijalarga erishish faqatgina yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlar evaziga mumkin. Ayniqsa chidamkorlik sifati, jumladan o'yin chidamkorligi va sakrash chidamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Jeleznyak Yu.D. fikriga ko'ra, voleybolchilarda jismoniy sifatlar orasida eng muhim omil – bu sakrash chidamkorligidir.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, kurashchilarning jismoniy sifatlari, maxsus chidamkorlik, tezkorlik sifati.

Abstract: This article provides a scientific and analytical overview of developing the physical qualities of young wrestlers through action games. It is emphasized that action games differ fundamentally from sports games in terms of content and are characterized by clearly defined normative factors such as special preparation, specific competition rules, sportswear, duration, area, and the composition of participants. In modern wrestling, achieving high results is only possible through well-developed physical attributes. In particular, endurance, including game endurance and jumping endurance, plays a vital role. According to Yu. D. Zheleznyak, the most important physical quality for volleyball players is jumping endurance.

Key words: action games, physical qualities of wrestlers, special endurance, quickness.

Аннотация: В статье приведён обзор научно-аналитических исследований, посвящённых развитию физических качеств юных борцов посредством подвижных игр. Подвижные игры кардинально отличаются от спортивных игр по своему содержанию, а также характеризуются специфическими нормативными аспектами – специальной подготовкой, установленными правилами соревнований, спортивной формой, длительностью, размером площадки и составом участников. В современной борьбе достижение



высоких результатов возможно только при наличии хорошо развитых физических качеств. Особенно важны такие качества, как выносливость в игре и прыжковая выносливость. По мнению Ю.Д. Железняк, для волейболистов наиболее значимым физическим качеством является прыжковая выносливость.

Ключевые слова: подвижные игры, физические качества борцов, специальная выносливость, быстрота.

O‘yin fenomeni inson hayotining deyarli tug‘ilish bosqichidan boshlanishi mumkin. Chaqaloq ma’lum sadolar, tovushlar va ishoralarga javob beradi: kuladi, aks harakat qiladi, muayyan narsalarni ushlashga intiladi. Vaqt o‘tishi bilan bu kabi taqlid va harakatlar mazmun, samaradorlik hamda sifat jihatlaridan shakllanib boradi. Keyinchalik, bolalar ko‘rgan yoki bilgani asosida o‘yinlar o‘ynab, chopishda, sakrashda, aniq harakat qilishda (merganlik) musobaqalashadilar. O‘yinlar bolalarning aqliy, estetik, jismoniy va funksional shakllanishida keng qamrovli ahamiyat kasb etadi. O‘yinlar o‘zining hammabopligi (universalligi), ko‘p funkcionalligi va keng ta’sirchanligi bilan turli toifalarga bo‘linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni – kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi o‘yinlar shular jumlasiga kiradi. Biroq qanday o‘yin bo‘lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo‘ladi. Harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o‘yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o‘yinlar sport o‘yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, ma’lum musobaqa qoidalar, sport kiyimi, o‘yin muddati, maydon hajm ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me’yoriy omillarni talab qilmaydi. Aksincha, bitta harakatli o‘yinni turli joyda, istalgan vaqtda, turli kiyimda va tarkibda (soni va yoshi jihatidan) o‘ynash mumkin. Eng muhimi, harakatli o‘yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlar (nostandart harakat yo‘nalishlari, qichqiriq, xushchaqchaqlik va hokazo) ijobiy emotsional holatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Bu holat esa o‘z navbatida sport mashg‘ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini bajarganda) tezroq yuzaga keladigan charchoq sifatlarini “chetlab” o‘tishga yoki kechroq paydo bo‘lishiga yordam beradi. Xulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan harakatli o‘yinlarga xos nazariy mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sportdagi salohiyatini belgilab beradi. Demak, yosh kurashchilarni tayyorlashda harakatli o‘yinlar, jumladan, xalq milliy o‘yinlarining ahamiyati beqiyosdir.

So‘nggi yillarda sportchilarni tayyorlashda harakatli o‘yinlardan foydalanish malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda harakatli o‘yinlar samarali vosita ekanligini isbotlovchi ko‘plab ilmiy adabiyotlar nashr etilgan. Biroq shu bilan birga, aynan yosh kurashchilarni tayyorlash va ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda



harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini yorituvchi ilmiy tadqiqotlar yetarlicha emas. Zamonaviy kurashda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniqsa chidamlilik sifati, jumladan o'yin chidamliligi va sakrash chidamliligi muhim ahamiyat kasb etadi. Yu.D. Jeleznyakning fikriga ko'ra, voleybolchilar uchun jismoniy sifatlar ichida eng e'tiborlisi sakrash chidamliligidir. Ammo qanday maxsus chidamlilik bo'lmasin (sakrash, o'yin, tezkorlik chidamliligi), u faqat umumiy chidamlilik negizida shakllanishi mumkin. Shu sababli, umumiy chidamlilikni tezkorlik sifati bilan birga rivojlantirish muammolariga oid ilmiy ma'lumotlarni tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Ta'kidlash lozimki, sport tayyorgarligini shakllantirish samaradorligi bevosita barcha jismoniy sifatlarini bir-biriga bog'liq holda rivojlantirishga bog'liqdir. Bu masalada yana bir muhim shart shuki, jismoniy sifatlarining taraqqiyot darajasi maqsadga muvofiq test mashqlari yordamida baholab borilishi lozim. Kurashchilarning jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlari tavsiya etilgan: • baland startdan 30 metrga yugurish; • arqon bo'ylab oyoqlarsiz chiqish (5 m); • qo'l, yelka va bel mushaklari kuchini aniqlash; • joydan turib yuqoriga sakrash; • 2×800 metrga yugurish; • katta tezlikda (20 soniya) manekenni ko'tarib tashlash.

Mualliflar o'z tadqiqotlari natijalariga asoslanib, kurashchilarni uchta shartli guruhga ajratganlar: "tezkorkuch" xususiyatiga ega kurashchilar, maxsus chidamlilikka ega kurashchilar hamda "universal" kurashchilar. Nabatnikova M.Ya. uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega voleybolchilar ustida olib borgan tadqiqotlari natijasida jismoniy sifatlarining texnik mahorat va musobaqa jarayoniga bevosita bog'liqligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal rivojlanadi. Binobarin, o'quv-trening jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir sportchining yoshi, sport turining xususiyati, sportchining malakasi va irsiy imkoniyatlarini inobatga olishni talab qiladi. Shu bois malakali sportchilarni tayyorlash masalasi sport treningi jarayonida muayyan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishi lozim. Malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuqori natijaga erishishda nihoyatda muhim omildir. Biroq sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar asosida harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijaga erishilmasligi holatlari uchrab turadi. Buning asosiy sababi – mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan jismoniy mashqlarning hajmi va intensivligi, hamda ular sportchining organizmiga qanday



darajada ta'sir ko'rsatishini ob'ektiv baholamaslikdir. Shuning uchun o'quv-trening jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yukla- maning sportchining funksional imkoniyatlariga mosligi e'tiborga olinishi, bu esa yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkonini yaratadi. Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funksiyasining ikki, o'zaro bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchining jismoniy sifatlarini tanlagan sport turi xususiyatiga mos ravishda tarbiyalash.

Albatta, katta sportda bu juda zarur. Biroq bu amaliyotga asoslangan trening uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlashda musobaqa natijasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Chunki har bir sport turining o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lib, masalan, ayrim sport turlarida chidamlilik sifati yetakchi rolni o'ynasa, boshqasida egiluvchanlik asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo bu fikrdan biror sport turida faqat bitta jismoniy sifat muhim, qolganlari esa zarur emas degan xulosa chiqmaydi. Aksincha, har bir sifat muayyan sport holatida kam bo'lsa-da, muhim ulushga ega bo'ladi. Malakali voleybolchilarni tayyorlashda ayniqsa maxsus chidamlilik va tezkorlik sifatleri ustuvor bo'lib, o'quv-trening jarayonida bu sifatlarni harakatli o'yinlar orqali shakllantirish muhim rol o'ynaydi. Chidamlilikni boshqa jismoniy fazilatlar bilan birga rivojlantirib borish zarur. Professor V.P. Filin (1980-yil) ta'kidlaganidek: "Bu yoshda uzoq muddatli va bir xil yuklama bilan shug'ullanib chidamlilikni oshirishga harakat qilish, shu yoshdagi o'smirlarga xos bo'lgan tezlikka moslashuvchanlik imkoniyatini pasaytiradi." 12–15 yoshdagi o'smirlar kuch-quvvatni rivojlantirishni, asosan, tana massasini mustahkamlash mashqlari orqali amalga oshiradi. Bu mashqlarga havo bilan to'ldirilgan to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari va turli og'irlikdagi sherik bilan tortishish mashqlari kiradi. Bundan tashqari, gimnastik qurilmalarda o'tkaziladigan mashqlar ham qo'llaniladi. Og'ir yuklar bilan bajariladigan mashqlar uchun turli og'irlikdagi toshlar va shtangalar ishlatiladi. 16–18 yoshdagi polvonlar bajaradigan kuch mashqlari maxsus qurilmalar, tosh og'irligini oshirish, boshlang'ich holatni murakkablashtirish, mashq davomiyligini oshirish va mashqlar orasidagi tanaffusni kamaytirish orqali bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi. Yosh o'smirlar bilan chiniqtirish mashqlarini ayniqsa ehtiyotkorlik bilan o'zgartirish zarur: mashqlarni o'rtacha zo'riqish darajasida o'tkazish, yuklamani kichik dozalarda oshirish, tez-tez tanaffus e'lon qilish tavsiya etiladi. O'smirlar tayinlangan qo'shimcha topshiriqlarga moslashib borgan sari tanaffuslar soni qisqartiriladi. Masalan, tik turib bajariladigan 2+2 tartibidagi (hujum va himoyani almashib turish) kurash mashqlarida dastlabki 3 daqiqalik tanaffus asta-



sekin 1 daqiqagacha qisqartiriladi. 2+2 tartibidagi partnyor almashuvi bilan o'tkaziladigan parter mashqlardan so'ng chiniqish mashqlari 3+3 tartibida uzaytiriladi. Shundan so'ng kurash sur'atini yanada tezlashtirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun cheklangan kichik maydonda kurash tashkil etilib, polvonga bir tomonlama qarshilik ko'rsatiladi (ya'ni, bir polvon faqat hujum qiladi, ikkinchisi esa faqat himoya qiladi). Partnyorlardan biri parter holatidan tik turish holatiga chiqadi. Bu kabi mashqlar polvonlarni og'ir vaziyatdan chiqish yo'llarini izlashga o'rgatadi. Professor V.P. Filin olib borgan tadqiqotlar (1980-yil) shuni ko'rsatadiki, o'smir 13 yoshga to'lganidan boshlab, uning bo'g'imlarida harakatchanlikka moyillikning yangi bosqichi boshlanadi; 15 yoshga yetganda bu xususiyat eng yuqori ko'rsatkichga ega bo'ladi, 16–17 yoshga borib esa bu xususiyat kamayadi. Shu sababli katta o'smirlar bilan bo'g'imlar harakatchanligi, bukiluvchanlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish shart bo'ladi. 12–18 yoshda bo'g'imlarni bukiluvchi va harakatchan siljishlarga o'rgatuvchi mashqlar predmetli va predmetsiz, faol-passiv shakllarda bajariladi. Bu mashqlarni bajarishda ishlatiladigan predmetlar og'irligini asta-sekin oshirish (gimnastika tayoqchalari, gantellar, to'plar) yoki harakat amplitudasini oshiruvchi sheriklar yordamidan foydalaniladi. Shuningdek, gavdani qushsimon tarzda siljituvchi mashqlar ham o'smirlar bilan ko'proq o'tkaziladi. Bu vositalarning qo'llanilishi o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlaydi. Yosh o'smirlar bilan ko'pincha o'yin metodikasi asosida mashqlar o'tkazilib, mashg'ulotlar xilma-xil va emotsional tarzda tashkil etiladi. Barcha mashqlar mashg'ulotning asosiy shakli bo'lgan dars jarayonida bajariladi. Yosh polvonlarni jismoniy jihatdan aniq maqsadga yo'naltirilgan holda tayyorlash uchun kurash bo'yicha quyidagi chiniqish mashqlari bajariladi: saflanish, ko'rsatmalarni bajarish, qadam tashlab yurish va yugurish mashqlari. Ushbu mashg'ulotlardan kutilayotgan natija – o'smirlarda to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro muloqot va faollikni tarbiyalashdan iboratdir. Saflanish mashqlari darsning kirish, tayyorgarlik va yakunlovchi qismlarida bajariladi. Ular guruhni shakllantirish, safga tizish, qayta safga keltirish va mashg'ulotdan so'ng organizmni tinchlantirish uchun xizmat qiladi.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. М.М. Тураев. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие, 1–220 стр.
2. М. Тураев. Значение физического воспитания и физической культуры в школе. Центр научных публикаций (buxdu.uz), 8 (8), 37–41.
3. М.М. Тураев. Педагогические технологии в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. Наука и образование, 5 (1), 332–337.
4. Т.М. Мухамедович. Актуальные проблемы преподавания физического воспитания в школе. Важное приложение: Международный журнал новых исследований в области передовых наук, 1.
5. Р.С. Баймурадов, Я.З. Файзиев, М.М. Тураев. Психологический анализ личности спортсмена. Педагогическое образование и наука, 144–148.
6. Тураев М.М., Болтаева Б.Я., Разокова С.Ю. Значение физического воспитания и физической культуры в школе. Вестник науки и образования, 1 (2–2(122)), 34–37.