

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kurash)

Alibek Botirovich Jo'rayev
Turkiston innovatsiyalar universteti

Annotatsiya: Maqolada yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini harakatli o'yinlardan foydalanilgan holda rivojlantirish bo'yicha olib borilgan ilmiy, taxliliy ishlar bayoni keltirilgan. Xarakatli o'yinlar moxiyati mazmuni jixatidan sport o'yinlaridan tubdan farq qilishi xamda sport o'yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaka qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me'yoriy omillarni ko'rsatib berildi. Zamonaviy kurashda samarali uyin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish fakat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlarni evaziga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniksa chidamkorlik sifati, jumladan uyin chidamkorligi va sakrash chidamkorligi muxim ahamiyat kashf etadi. Jeleznyak Yu.D ning fikriga kura voleybolchilar uchun jismoniy sifatlarni ichida eng e'tiborlisi sakrash chidamkorligidir.

Kalit so'zlar: xarakatli o'yinlar, kurashchilarni jismoniy sifatlari, maxsus chidamkorlik va tezkorlik sifati

Through action games for elementary school students development of physical qualities (wrestling)

Alibek Botirovich Jorayev
Turkistan Innovation University

Abstract: The article contains a description of the scientific and analytical work carried out on the development of the physical qualities of young wrestlers using action games. It was pointed out that action games are fundamentally different from sports games in terms of content, as well as clearly defined normative factors such as special training, specific rules of competition, sports clothing, time, area, composition of participants. In modern wrestling, effective performance and high results can only be achieved at the expense of well-developed physical qualities. In this regard, the quality of endurance, including home endurance and jumping endurance, is of great importance. According to Yu. D. Zheleznyak, the most important physical quality for volleyball players is jumping endurance.

Keywords: action games, physical qualities of wrestlers, quality of special endurance and quickness

«O'yin» fenomeni inson xayotining deyarli tug'ilish boskichidan boshlanadi deyish mumkin. Chaqalok ma'lum sado, tovush va ishoralarga javob beradi: kuladi, aks xarakter kiladi, muayyan narsalarni ushlashga intiladi. Vaqt o'tishi bilan bu kabi taqlid va xarakterlar mazmun, samara xamda sifat jixatlaridan shakllanib boradi. Keyinrok, bolalar kurgan yoki bilgan o'yinlarini uynagan xolda chopishda, sakrashda, aniq xarakter qilishda (merganlik) musobaqalashadilar. O'yinlar bolalarning aqliy, estetik, jismoniy va funksional shakllanishida keng qamrovli axamiyat kashf etadi.

O'yinlar o'zining hammaboblighi (universallighi), kup funksionallighi va keng ta'sirchanlighi bilan xilma-xil toifalarga bulinadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, kuchni, tezkorlikni chqqonlikni, chidamkorlikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi o'yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday uyin bulmasin, unda xarakter elementi yoki xarakterlar majmuasi bo'ladi.

Xarakteratli o'yinlar o'z mazmuni va moxiiyati jixatidan sport o'yinlaridan tubdan farq qiladi. Xarakteratli o'yinlar sport o'yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaka qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me'yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina xarakteratli o'yinni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda, tarkibda (soni va yoshi jixatidan) uynash mumkin. Eng muximi xarakteratli uyin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy xarakteratlanishlar (nostandart xarakterat yunalishi, qichqirik, xushchaqchaqlik va xakazo) ijobiy emotsional xolatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu xolat esa uz navbatida sport mashg'ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezrok vujudga keladigan charchash sifatlarni «chetlab» utishga yoki kechroq paydo bulishiga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan xarakteratli o'yinlarga xos nazariy muloxazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi saloxiyatini belgilab beradi. Demak, yosh kurashchilarni tayyorlashda xarakteratli o'yinlarni, jumladan xalk milliy o'yinlarining axamiyati bekiyosdir.

Sunggi yillarda sportchilarni tayyorlashda, xarakteratli o'yinlardan foydalanish malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda xarakteratli o'yinlar samarali vosita ekanlighini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan. Lekin, shu bilan bir katorada yosh kurashchilarni tayyorlashda, ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda xarakteratli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini ochib beruvchi ilmiy tadqiqotlar uta chegaralangan.

Zamonaviy kurashda samarali uyin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish fakat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlarga evaziga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniksa chidamkorlik sifati, jumladan uyin chidamkorlighi va sakrash chidamkorlighi muxim axamiyat kashf etadi. Jeleznyak Yu.D ning fikriga kura voleybolchilar uchun jismoniy sifatlarga ichida eng e'tiborlisi sakrash chidamkorlighidir.

shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofikligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maksadga muvofik rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda xdrakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy boglik tomoniga alox,ida e'tibor karatiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga urgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlagan sport turi xususiyatiga muvofik ravishda tarbiyalash.

Albatta, «katta» sportda bu xdm zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakli sportchilarni tayyorlash xmda yuksak musobaka natijasiga erishish samarasini susaytirishi ex,timoldan x,oli emas. Chunki, x,ar bir sport turining uziga xos va uziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni uynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy axdmiyatga ega bo'ladi. Ammo, kayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshkasi esa mukim emas degan xulosa kelib chikmaydi. Aksincha, kar bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-kupmi, lekin mukim «ulushi» mavjud bo'ladi.

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda esa, ayniksa maxsus chidamkorlik va tezkorlik sifatleri ustivor bulib, ukuv-trenirovka jarayonida shu sifatleri karakatli o'yinlar yordamida shakllantirish mukim rul uynaydi. Chidamlilikni boshqa jismoniy fazilatlar bilan birga rivojlantirib borish kerak. Professor V.P.Filin (1980) bunday deb ta'kidlaydi: «Bu yoshda uzok muddat va bir' yoklama trenirovka bilan shurullanib 70 chidamlilikni oshirishga xarakat kilish shu yoshdagi O'smirlarga xos bo'lgan tezlik {\$shimcha xarakatlarga yaxshi moslashib ketish imkoniyatini iasaytiradi». 12-15 yoshlardagi O'smirlarda kuch-kuvvatni rivojlantirish asosan ularning uz gavdasi massasini mustaxkamlash mashqlari yordamida, ichiga xavo tqldirilgan koptoklar, gantellar, gimnastika tayoqchasini ruparasidagi (turli vazndagi) sherigi bilan tortishish mapıllari, gimnastik kursh shalarda o'tkaziladigan mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Ogir yuklarni ko'tarib bajariladigan mashqlar uchun turli kattalikdagi toshlar va shtangalardan foydalaniladi. 16-18 yoshdagi polvonlar bajaradigan kuch-quvvatni rivojlantirish mashqlari maxsus qurilmalari toshlarnng ogirligini oshirish hisobiga, dastlabki xolatni o'zgartirish, mashqlarni bajarish uchun ajratilgan vaqtni kupaytirish, mashqlarni bajarish vak;tidagi dam olish uchun ajratilgan tanaffus vaqtini kamaytirish xisobiga murakkablashtirib boriladi. Kichikrok; yoshdagi O'smirlarii chiniqtirish mashqlarini ayniqsa extiyotkorlik bilan o'zgartirish kerak (mashqlarni urtacha zurik;ish darajasyda utkazish, vaznni xam kichik-kichik dozalarda oshirib borish yoxud uquv-trenirovka mashqlari chorida dam olish uchun tez-tez tanaffus e'lon qilib turish lozim). O'smirlar tayinlangan kushimcha topshiriqlarga urganib borgan sari dam olish uchun mo'ljallangan tanaffuslar soni Xisqartirib boriladi. Masalan, tik turib bajariladigan 2 + 2 tartibidagi

(xujum va ximoyani almashtirib turish tarzidagi) kurash chorida beriladigan uch minutlik tanaffus vaqtini asta-sekin bir minutga kadar kixartiriladi. 2 + 2 tartibida sheriklarni almashtirib, parter usulida o'tkaziladigan mashq mashrulotlari orasidagi bir minutlik tanaffusdan keyin chiniqish mashqla-rining vaqti 3 + 3 ga sadar oshiriladi. Shundan keyin kurash sur'atini yana x am tezlalsh tirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan kichik maydonda kurash tashkil etilib polvonga bir tomonlama qarshilik kursatiladi (ya'ni bir polvon faqat xujum qiladi, ikkinchisi esa faqat ximoya qiladi), sheriklarining biri parter xolatidan yuqoriga chiqib oladi yoki tik turish xolatini egallaydi. Bunday mashklar polvonlarni ogir axvoldan k;utulib chikish xollaRini kidirib topishga urgatadi. Professor V.P.Filin olib borgan tadqiqotlar 71 shuni kursatdiki, O'smir 13 yoshga tulganidan boshlab, uning bug'imlarida xarakatchanlikka moyil bo'lgan xususiyatlarning yangi bir davri boshlanadi, 15 yoshga yetgan bolada bu xususiyat eng yuqori ko'rsatkichga ega bo'ladi, 16 - 17 yoshlarga borib harakatchanlikka xos ko'rsatkichlar kamayadi, shu munosabat bilan katta o'smir yoshdagi bolalar bilan bog'imlarda egiluvchanlik, bukiluvchanlik va harakatchanlik xususiyatlarini o'stiradigan masqlarni bajarish shart bo'ladi. 12- 18 yoshda burimlarni bukiluvchan va xarakatchan siladigan mashslarni, predmet bilan, predmetlarsiz faol-passiv xarakterdagi mashqlarni bajariladi. Bu masqlarni bajarganda predmetlar og'irligini asta-sekin oshirib boriladi (mashqlar gimnastika tayoqchasi, gantellar va tuplar bilan bajariladi) yo bulmasa x.arakatlar amplitudasini asta-sekin oshirib boruvchi sheriklar yordamida bajariladi. Shuningdek, komatni kupros darajada qushbichim siladigan mashqlar xam katta yoshlilarga saraganda o'smirlar bilan kupros o'tkaziladi. Shunday silib, juda kus vositalarning qullanilnshi o'smirlarning qar tomonlama jisyoniy tayyorgarlik kurishini ta'minlaydi. Kichik yoshdagi o'smirlar bilan kupincha uyin metodi bilan o'tkaziladigan mashqlardak foydalanib, mashrulotlarni xilma-xil shaklda va emosional tarzda tashkil etiladi. Barcha mashklar mashg'ulotning asosiy shakli bo'lgan dars paytida bo'ladi. Yosh polvonlarni jismoniy jiqatdan anis mashqni kuzlagan holda tayyorlab borish uchun kurash bo'yicha usuv chiniqish jarayonida saflanish mashqlari (safga turish, ko'rsatmalarni bajarish, qadamlab yurish va yugurish mashqlari) bajariladi. Kurash buyicha bunday mashrulotlarni tashkil etishdan kutilgan mashqlar o'smirlarda to'g'ri o'sgan qaddi-qomatni shakllantirish, intizomni, o'zaro muloqotni hamda faoliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Saflanish mashqlarida darsning kirish qismida, tayyorgarlik kesimida hamda yakunlovchi qismida bajariladi. Bu mashqlarni guruhni tashkil etish, uni safga tizish va qaytadan saflash uchun, shuningdek qo'shimcha mashg'ulotlardan keyin organizmni tinchlantirish uchun bajariladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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. ТМ Мухамедович. Актуальные проблемы преподавания физического воспитания в школе. Важное приложение: Международный журнал новых исследований в области передовых наук 1...
5. РС Баймурадов, ЯЗ Файзиев, ММ 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
7. М Тураев. Актуальные проблемы преподавания физического воспитания в школе. Центр научных публикаций (buxdu.uz) 23 (23)
8. ББ Маъмуров, ММ Тураев. Актуальные проблемы подготовки специалистов экономического воспитания и спорта в современных условиях. Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики 1 ...
9. М.М. Тураев. Повышение экономической эффективности воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. Вестник науки и образования 15, 118
10. ММ Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Физическая культура. Рекреация. Спорт, 470-476
11. ММ Тураев. Образование и воспитание в сфере физической культуры – особенности повышения эффективности использования национальных ценностей. Центр научных публикаций (buxdu.uz) 8 (8)
13. ММ Тураев. Организация проектных технологий на уроках физической культуры. Научно-практическая конференция 1 (1), 975-978
14. ММ Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Центр научных публикаций (buxdu.uz) 7 (7)
15. М.М. Тураев, ВJQ Болтаева. Оғма хулқ-атвор ўрганиш махсули сифатида. Наука и образование 3 (4), 1694–1701 гг.
16. М.М. Тураев. Оздоровительная культура Физическая ее основы и инновационные технологии. Наука и образование 3 (4), 1102-1108

17. М Тураев. Важные факторы для организации медицинских групп по физическому воспитанию. Центр научных публикаций (buxdu.uz) 8 (8)
18. М.М. Тураев. Повышение экономической эффективности воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. Вестник науки и образования, 99-102.
19. И.Т. Хамраев, Д.И. Курбанов, М.М. Тураев. Принципы современной педагогической подготовки. Академические исследования в области педагогических наук 2 (2), 899-907
20. М.М. Тураев. Методы преподавания социального образования и их важные аспекты. Проблемы науки, 35-37
21. ММ Тураев, РС Баймурадов, ЯЗ Файзиев. Интерактивные методы физического воспитания в вузах. Педагогическое образование и наука, 132-135.
22. ШД Абдуллаев, Д Садриддинова. Применение инновационных технологий в спорте. Инновации и традиции в современном физкультурном образовании, 8-11
23. ШД Абдуллаев, ДИ Курбанов, ФК Курбанов. Использование современных методов в процессе обучения студентов легкой атлетике. Проблемы науки, 32-34
24. ШД Абдуллаев. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза. XI Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы ...
25. AA Abdullayev, SA Pirnazarov. maktab yoshgacha bolalarning suzish sportiga bo'lgan munosabati. Academic research in educational sciences 3 (4), 306-310
26. ШД Абдуллаев. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов. Психология XXI столетия. Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология ...
27. ДИ Курбанов, ШД Абдуллаев. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. Научный журнал, 88-89
28. ШД Абдуллаев. научно-педагогической основы начального обучения плаванию в школьном возрасте. Научно-практическая конференция
29. ШД Абдуллаев. Основные технологии повышения уровня здоровья и физической подготовки студентов. Science and Education 3 (5), 1577-1582
30. ШД Абдуллаев. Признаки и факторы познавательной активности студентов факультета физической культуры в учебной деятельности. Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. 1 (28), Вестник ...