

testosteron va o'sish gormonlarining ishlab chiqarilishi ham faollashadi. Bu gormonlar mushak to'qimalarining tiklanishi va o'sishini rag'batlantiradi. Mashg'ulotlar davomida ushbu gormonlarning miqdori ortadi, bu esa sportchilarning umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi va ularning jismoniy ko'rsatkichlarini oshiradi.

Xulosa: Tog' chang'i sportchilari mashg'ulot jarayonida organizmlarida bir qancha fiziologik o'zgarishlarga duch keladi. Yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va nerv tizimlarida sodir bo'ladigan o'zgarishlar sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini oshirishga va ularni musobaqalarga samarali tayyorlashga xizmat qiladi. Ushbu o'zgarishlarni kuzatish va tahlil qilish orqali sportchilar uchun individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini oshirish mumkin. Shu bilan birga, sportchilarning tiklanish jarayonini ham to'g'ri boshqarish lozim, chunki ortiqcha yuklama jarohatlar va salbiy fiziologik ta'sirlarga olib kelishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт /И.М. Бутин. – М.: Изд. центр «Академия». – 2000. – 368 с.
2. Слушкина, Е.А. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников /Е.А. Слушкина, В.Г. Слушкин. – Учебное пособие. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – 135 с.
3. <https://studfile.net/preview/4410650/page:2/>

HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA YOSH KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

***Jumayev K.Z., O'zMU Taekvondo va sport faoliyati kafedrasida o'qituvchisi
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti,
Toshkent, O'zbekiston
Email: jumaev_1991@list.ru***

Annotatsiya: Maqolada harakatli o'yinlarning yosh sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlikni oshirishdagi ahamiyati, shuningdek, ularning kuch, chidamlilik, tezlik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi roli ko'rsatiladi. Harakatli o'yinlar bolalarga nafaqat jismoniy ko'nikmalarni, balki strategik fikrlash, jamoaviy ish va ijtimoiy ko'nikmalarni ham o'rganishga yordam beradi. Ushbu maqola, shuningdek, harakatli o'yinlar orqali bolalarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish va ularni muntazam mashg'ulotlarga jalb qilish imkoniyatlarini ham muhokama qiladi.

Kalit so'zlari: kurash sporti, kurash texnikasi, yosh kurashchi, texnik-taktik harakat, qulay dinamik vaziyat, malakali kurashchi, texnik-taktik mahorat.

Аннотация: В статье показано значение подвижных игр для повышения физической подготовленности юных спортсменов, а также их роль в развитии таких физических качеств, как сила, выносливость, скорость, равновесие и координация. Подвижные игры помогают детям овладеть не только физическими навыками, но и стратегическим мышлением, командной работой и социальными навыками. В этой статье также обсуждаются возможности повышения интереса детей к спорту с помощью подвижных игр и вовлечения их в регулярные занятия.

Ключевые слова: борьба, техника борьбы, молодой борец, технико-тактическое действие, благоприятная динамическая ситуация, квалифицированный борец, технико-тактическое мастерство.

Abstract: The article highlights the importance of action games in increasing fitness for young athletes, as well as their role in developing physical qualities such as strength, endurance, speed, balance and coordination. Action games help children learn not only physical skills, but also strategic thinking, teamwork, and social skills. This article also discusses the possibility of increasing children's interest in sports through action games and engaging them in regular activities.

Key words: wrestling, wrestling technique, young wrestler, technical-tactical movement, comfortable dynamic situation, qualified wrestler, technical-tactical skill.

Harakatli o‘yinlar yordamida yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish juda muhim va samarali usuldir. Bunday o‘yinlar yosh sportchilarning kuch, chidamlilik, tezlik va koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi.

Yosh kurashchilar uchun kuch, chidamlilik, tezlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlar muhim ahamiyatga ega. Bu sifatlar ularga kurashda muvaffaqiyat qozonish va raqobatbardoshlikni oshirishda yordam beradi. Shundan kelib chiqib ularda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ilmiy tadqiq etish ahamiyatlidir.

Respublikamizda sog‘lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholining, ayniqsa o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos ravishda shart-sharoitlar yaratish, mardlik, vatanparvarlik, gumanizm g‘oyalarni o‘zida mujassam etgan kurashimiz orqali ona vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirishdan iboratdir.

Bugungi kunda hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sportga, ayniqsa kurash sportini yanada rivojlantirish bo‘yicha ko‘plab ishlar amalga oshirilmoqda.

2015-yil 4-sentiyabrdagi O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ 394-son (yangi tahriri) Qonuni [1], O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan kurash milliy sport turini ommalashtirish, yanada rivojlantirish maqsadida bir qancha qarorlar qabul qilindi: Jumladan, 2017-yil 2-oktiyabrdagi “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, PQ 3306-son [2] va 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ 4881-son qarorlarini [3] keltirishimiz mumkin.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘ligini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturini amaliyotga joriy etib, yoshlar sportga keng jalb qilinmoqda. Bizning maqsadimiz ular orasidan iqtidorli kurashchilarni saralab olib, mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo‘lgan, har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom va baquvvat insonlarni shakllantirishdan iboratdir.

Oxirgi paytlar xalqning madaniy saviyasi o‘shishiga bog‘liq ravishda ko‘plab oilalar bolalarini sport bilan shug‘ullanishlariga manfaatdordirlar. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylar bolalarni u yoki bu sport turiga qobiliyatlari va moyilliklari borligini aniqlashga yo‘naltirilgan bir talay tadbirlar o‘tkazishlarigato‘g‘ri keladi. Barchamizga ma’lumki, o‘smirlarda tanlangan sport turining harakat ko‘nikmalarini muvaffaqiyatli egallashiga qobiliyati borligini aniqlash ayniqsa qiyin.

Qobiliyatli yoshlar va o'smirlarni tanlab olishning eng yaxshi vositasi –serharakat o'yinlarga asoslangan testlardir. O'yin-testlar nazorat mashqlariga nisbatiga ko'ra ancha ustunlikka ega, chunki ular ma'lum sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlari va qobiliyatlar birligini baholashga imkon beradi. Ma'lumki, o'yin jarayonida u yoki bu bilimlar, ko'nikmalar va mahoratlar shakllanishi yuz beradi, shuningdek bolalar va o'smirlarning individual o'ziga xos xususiyatlari ochiladi. Ko'plab o'yinlarda bolalar katta harakat faolligini namoyon qiladi, bu esa murabbiyga kelajakdagi sport ixtisosligiga yaxshi harakatni ishonarlari mavjudligini belgilashga yordam beradi. Har bir murabbiy biladiki, o'smir bolalarda barcha sifatlarni (xislatlarni) ham yuqori darajada rivojlantirib bo'lmaydi. Genetik omillar jiddiy ahamiyatga ega va yoshlar hamda o'smirlar rivojlanishining yashirin imkoniyatlarini belgilaydi. Ammo shu narsani hisobga olish kerakki, shaxs tomonidan egallangan hislatlar nasldan naslga o'tgan hislatlardan ustun turadi. Qo'llanilayotgan o'yin-testlar murabbiyga bolalarda uni qiziqtirayotgan qobiliyatlar mavjudligini belgilashga va aniqlashga yordam berishi kerak. Buning uchun, qoidaga ko'ra, turli harakat faolligiga ega bir necha o'yinlar qo'llaniladi. O'yin-testlarni o'tkazish vaqtida turli xil yo'nalishga egabo'lgan harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: koordinatsiyalash (o'zaro moslashtirish) qobiliyatlarini aniqlaydigan, e'tiborni jamlaydigan, tez fikrlashni o'ziga xosligini belgilaydigan o'yinlar.

Harakatli o'yinlar (ochiq havodagi sport o'yinlari) jarayonidagi testlarda har bir ishtirokchi ma'lum miqdorda ballar to'playdi. Test natijalarni aniqlash har bir ishtirokchining to'plagan balli bo'yicha o'tkaziladi, bu esa o'z navbatida shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini xarakterlaydi (ta'riflaydi). O'yin natijalariga ko'ra shaxsni o'zi tanlagan sport turiga yaroqliligi, ushbu sport turiga yaroqliligi, ushbu sport turiga xos qobiliyatlari mavjudligi haqida fikr yuritish mumkin. Hozirgi davrda o'yin testlarni bolalar va o'smirlarni tanlab olish uchun tajribali murabbiylar ustalik bilan qo'llashmoqda. Harakatli o'yinlarni nazorat testi sifatida sportda kamolotga yetkazish guruxlarida ham qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Harakatli o'yinlar bolalarni, o'smirlarni va yoshlarni ham umumiy jismoniy rivojlanishi uchun, ham alohida sport turlari uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni egallashlari va takomillashtirishlari uchun qo'llanishi mumkin. Quyida keltirilgan harakatli o'yinlarni yosh kurashchilarga mos ravishda mashg'ulotlarda tavsiya qilinadi.

-*Ro'molchani tortib ol.* Qoidalari: Raqibni qo'lidan ushlab olish mumkin emas, o'yinchini itarib yuborish ta'qiqlanadi.

Variantlari: Ro'molcha o'yinchilarni old tomonida belida turadi; ro'molcha o'yinchilarni yelka tomonida belida bo'ladi; ro'molcha o'yinchilarni o'ng yoki chap tomonlarida belida bo'ladi; tizzada turgan holda ham o'ynash mumkin; ro'molcha o'yinchilar boldirining pastki qismiga ham bog'lab qo'yish mumkin; jamoa bo'lib ham o'ynash mumkin. (o'yinlar rasmlar bilan izohlangan).

- *Oyoqlar bilan quvlashmashoq.* O'yin ta'rif. O'yinchilar juftlarga bo'linadi. Ular bir-birlarini yelkalariga qo'llarini qo'yadilar. O'yinchilar vazifasi–raqib oyoq kaftiga o'z oyog'i uchi bilan ko'proq marta tekkizib olish. Oyoqlar bilan quvlashmashoq (oyoqni tekkizish) Qoidalari:maydonchada siljib, raqibga oyoq kaftini tekkizdirishga yo'lqo'yimaslik va yelkadan qo'lini tushirmaslik.

Variantlari(turlari): bir nomli oyog'iga faqat o'ng yoki chap oyoq uchini tekkizish; hohlagan oyoq kaftiga tekkizish mumkin.

-To'pni tekkizish. O'yin ta'rifi. Diametri 3-4 metr bo'lgan doira ichiga o'yinchilar juft-juft bo'lib turishadi. O'yinchilar birining qo'lida to'p bo'ladi. Uning vazifasi –raqib yelkasiga to'pni tekkizi bolish. Ikkinchi o'yinchi chap berib, o'ziga sherigi to'pni tegizib olishiga yo'l qo'ymaslik .

Qoidalari: to'pni faqat kelishib olingan joyga tegizish mumkin. Doira chegarasidan chiqibketgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi.

Variantlari: to'pni raqib tizzasiga tekkizish mumkin; to'p faqat bitta o'yinchida bo'lishi mumkin; o'yin paytida to'p ikkala o'yinchida ham bo'lishi mumkin.

-Qarsak. O'yin ta'rifi: Yerda diametri 3 metr bo'lgan doira chiziladi. Ikkita o'yinchi tanlanadi, ular doira ichiga kirib tik turishadi. Har bir o'yinchining vazifasi-raqibga chap berib, uni tizzasining pastki qismida qarsak chalish va raqibga shu harakatni bajarishiga yo'l qo'ymaslik. O'yin davomida ko'proq qarsak chalgan o'yinchi g'olib sanaladi.

Qoidalari: o'yinchilar bir –birini mahkam ushlab olishlari va doiradan tashqariga chiqib, ketishlari ma'n etiladi.

Variantlari:faqat oldindan kelishilgan oyoqda qarsak chalish mumkin.

-Doiradani torib chiqarish. Diametri 3-4 metr bo'lgan doirada ikkita o'yinchi turadi. Ishora berilganda ular, bir-birlarini yelkalariga qo'llarini qo'yib, itarishib boshlashadi. Har bir o'yinchining vazifasi-raqibni doiradan surib chiqarib yuborish.

Qoidalari: Agarda hech bo'lmasa bitta oyog'i doiradan chiqib ketgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi, ya'ni mag'lub bo'ladi.

-Koptokni egalla. O'yin ta'rifi. Qatnashchilar tik turadilar yoki tizzada turadilar. Ular ikki qo'llari bilan to'pni ushlab turishadi. Signal (ishora) berilganda har bir o'yinchi to'pni tortib olishga va uni boshi uzra ko'tarishga harakat qiladi Qoidalari: Qo'llar holati mahkam ushlab turganda bir xil bo'lishi shart. Agar o'yin tik turgan holatda bajarilsa, gilamga (polga) yiqilish ma'n etiladi.

Variantlari: o'yinni o'tirib bajarish mumkin; o'yinni tizzada turib ham bajarish mumkin; o'yinni qorinda yotgan holatda bajarish mumkin; o'yinni tik turgan holatda bajarish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, kurashchilarda, umuman har bir sport turida, oyin malakalarini puxta hamda mustahkam va egallashlari uchun mashg'ulot jarayonida yanada koproq harakatli oyinlardan kerakli orinlarda foydalanish juda muhimdir. Iqtidorli yosh kurashchilarni tayyorlash bilan bogliq bolgan kop yillik mashg'ulot jarayonida yuqorida qayd etilgan harakatli oyinlarni muntazam qollash nafaqat kuch sifatini balki egiluvchanlik sifatlarini unumli rivojlantirishga imkon yaratadi, balki texnik-taktik mahoratni qisqa muddatlarda osonroq takomillashuviga asos boladi. Ushbu usullarni qo'llash orqali yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish mumkin. Harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki bolalarning umumiy rivojlanishiga ham yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2015-yil 4-sentiyabrdagi O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ 394-son (yangi tahriri) Qonuni <https://lex.uz/docs/-2742233>