

## THE ROLE OF DYNAMIC GAMES IN THE PHYSICAL AND MENTAL DEVELOPMENT OF YOUNG ATHLETES IN JUDO

SS Abdukhaliqov

He is a teacher at the Tashkent Institute of Architecture and Construction

**Abstract:** If we turn to history, the earliest examples of folk movement games began to appear in the time of primitive society. For hundreds of years, our devoted people have created, polished and perfected every game with all their heart. He has carefully selected different types of games for future generations.

Keywords: Games, Athletes, Judo, Physical And Mental Development Of Young

## ДЗЮДО КУРАШИДА ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ-РУҲИЙ ИНТЕЛЕКТУАЛ РИВОЖЛАНИШИДА ҲАРАКАТЛИ ҶИМНАСТИКАНИНГ ҶОРИ

С.С.Абдухалиқов

Тошкент архитектура-қурилиш институти ўқитувчиси

Тарихга мурожаат қиладиган бўлсак, ибтидоий жамоа давридаёқ халқ ҳаракатли ўйинларининг дастлабки намуналари пайдо бўла бошлаган. Фидоий халқимиз неча юз йиллар давомида ҳар бир ўйинни қалб-қури билан яратди, сайқаллади ва мукаммаллаштирди. Сараланган ўйин турларини келгуси авлодлар учун кўз қорачиғидай асраб-авайлаб келди.

Тараққиётнинг ҳар қандай босқичларида ҳам катта авлод вакиллари кенжа авлод вакиллари учун ёрдам қўлларини чўзиб, имкон қадар, ўз тўплаган билим ва тажрибаларини сеvimли машғулотларига бўлган муносабатларини ёшларга ҳам тинмай ўргатиб, тадрижий боғланишни вужудга келтирди.

Натижада, ёшларда жисмоний тарбияга бўлган интилиш кучайиб бу ҳол одатий бўлиб борган. Агар халқ ҳаракатли ўйинларини синчиклаб ўрганадиган ва уларнинг ҳар бирини кўриб танишадиган бўлсак, нафақат кўзингиз қувнайди, балки бу қалбингизга маънавий етуклик, жисмоний баркамоллик туҳфа этади.

Демак ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан ўз ўрнида кўпроқ фойдаланилса, ўйинларнинг таъсирчанлиги ҳам ошади. Бунинг мамлакатимиз ва миллатимизнинг дунё миқёсидаги нуфузи юксалиши учун аҳамияти катта. Шундай қилиб, халқ яратган ҳаракатли ўйинлар меҳнат, турмуш тарзи, атроф-муҳит табиати, халқнинг маданий мероси, анъаналари, урф-одатлари, умуминсоний кадриятлари билан бирикиб, ажойиб мутаносибликни ҳосил қилади.

Ўзбек халқ ўйинларини ўрганиш, тадқиқ қилиш ва уни ёшларни тарбиялаш амалиётига жорий қилиш, ўз кадриятларимиз, маданиятимиз ва маънавий бойликларимизнинг юксакликка кўтарилишида асосий воситалардан бири ҳисобланади. Халқ яратган буюк хазинани эҳтиёт қилиб сақлашимиз, миллийлик бўёғини асрашимиз ҳамда уни келажак авлод учун бекам-у кўст етказишимиз зиммамиздаги асосий вазифадир.

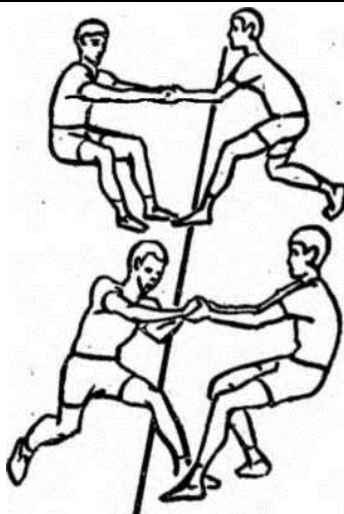
Нима учун узоқ ўтмишдан бери халқ ҳаракатли ўйинларига бундай беқиёс аҳамият берилиб келинган? Уларни ички ва ташқи моҳияти нимадан иборат? Нима учун бугунги кунда ҳам таълим-тарбия муассасаларида, спорт мактабларида ва соғломлаштириш масканларида халқ ҳаракатли ўйинлари фан сифатида ўқув-машғулоти режа дастурларидан жой олган? – деган ўринли саволлар туғилади. Гап шундаки, 1891 йилда илк бор баскетболни ихтиро қилган коллеж ўқитувчиси америкалик Джеймс Нейсмит, 1895 йилда биринчи бўлиб волейболни яратган ва коллеж талабалари ўқув фаолиятига жорий этган Уильям Морган (АҚШ) лар ҳамда мазкур йўналишда илмий изланишларни олиб бораётган кўплаб мутахассис – олимлар тадқиқотларига қараганда жисмоний тарбия машғулотида доимо гимнастика, югуриш каби стандарт машқлар билан шуғулланиш асаб-нерв органларига салбий таъсир кўрсатар экан, бирхиллик хусусиятига эга бундай стандарт (стереотип) машқлар мушак, тўқима ва толаларда тезроқ толиқиш аломатларини юзага келтирар экан.

Кузатувчилар ва тадқиқотлар асосида исботланганки, жисмоний тарбия дарсларида ёки бўш вақтларда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш инсон организмнинг функционал органлар фаолиятини бошқарувчи марказий нерв тизимига ҳар томонлама ижобий таъсир этар экан. Ҳаракатли ўйинлар давомида болаларни муайян ролларга, образларга (овчи, мерган, топқир, айиқ-полвон, тулқивой ва бошқ тақлидлар) кириб кетиши уларда излаш, ижодкорлик, топқирлик, зукколик ва бошқа шу каби хислатларга эришишга ундовчи мотивацияни юзага келтириб, нафақат ушбу тақлид, балки ҳаракатга бўлган эҳтиёжни қондириш йўллари топишга чорлар экан. Дарҳақиқат, халқ ҳаракатли ўйинларининг турлари ва мазмуний шакллари хилма-хил бўлиб, улар хотира, диққат, идрок, онг, тафаккур, ирода каби қобилиятлар, талаффуз, нутқ, интонация каби хислар, ҳамжихатлик, ҳақгўйлик, ватанпарварлик, ўзаро ёрдам бериш, одоб-ахлоқ, мардлик, ботирлик, жасурлик каби фазилатларни шакллантиради, тарбиялайди. Шунинг учун ҳам умумбашарий ва миллий халқ ҳаракатли ўйинлари инсон саломатлиги, унинг дунёқараши, ёш авлодни жисмонан ва маънан баркамол шахс сифатида тарбиялашда устивор восита эканлиги исбот талаб қилмайди.

Барча спорт турлари бўйича фаолият юритаётган тренер-ўқитувчилар ва мутахассис-олимлар танланган спорт турига мансуб жисмоний сифатларни ривожлантиришда техник-тактик кўникмаларни шакллантиришда, айниқса спорт амалиётида ўта муҳим аҳамиятга эга – хотира, онг, диққат, идрок, тафаккур ва ирода каби руҳий хислатларни сайқал топишида шу спорт турига турдош бўлган ҳаракатли ўйинлар устивор аҳамиятга лойиқ эканлигини тасдиқлашади.

Шу сабабли мисол тариқасида кураш спорт туридан (ҳалқаро кураш турларидан дзюдо спорт турига ҳам мослаш мумкин) миллий ҳаракат ўйинларидан бири бўлган “Тортиб чизикдан ўтказиш” ўйинининг моҳиятини ёритамиз.

**Ўйиннинг тавсифи.** Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Иккала командага ҳам бўйи ва вазни жиҳатидан тахминан тенг бўлган ўйинчилар киритилади. Майдон ёки зал ўртасидан чизик ўтказилади. Командалар чизикнинг икки томонидан бир-бирларига юзма-юз саф тортиб турадилар. Бўйи ва вазни жиҳати тенг ўйинчилар бир-бирининг қаршисига жойлаштирилши керак. Ҳар бир команда-дан 4-5 қадам нарида очколарни ҳисоблаб борувчилар туради .



Ўйин раҳбарнинг сигнали билан бошланади. Ҳар бир команда бошқа команда ўйинчиларидан кўпроғини чизикдан ўз томонига тортиб ўтказишга ҳаракат қилади. Тортиб ўтказилган ўйинчи ўзини тортиб ўтказган команданинг ҳисобчиси олдига келиб, кафтини унинг кафтига тегизиши шарт. Шундан кейингина у чизикдан қайтиб ўтиши ва яна ўз командасида ўйнаш ҳуқуқига эга бўлади. Ҳисобчилар тортиб ўтказилган ўйинчиларни санаб борадилар. Ҳар бир тортиб ўтказилган ўйинчи учун команда битта очко олади. Ўйинда кўпроқ очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

**Ўйиннинг қоидалари.** 1. Ўйинчини фақат қўлидан ушлаб тортиш мумкин. 2. Биттадан, жуфтлаб, бирйўла бир қанча ўйинчини тортиб ўтказиш ҳам мумкин. 3. Иккала оёғи чизикдан ўтказилган ўйинчигина тортиб ўтказилган ҳисобланади. 4. Ўйинчиларнинг кийимидан, оёғидан ушлаб тортиш тақиқланади.

**Еслатма.** Бу ўйинни танаффуссиз бир дақиқагача давом эттириш мумкин. Шунча вақт ўтгандан кейин қисқа танаффус берилади ва ўйин яна бир марта такрорланади. Тирноғи ўсган болалар ўйинга катнаштирилмайди.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари – қўл билан ушлаб тортиш.

#### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Т.С. Усманхужаев . Спорт турларига турдош ҳаракатли ўйинлар.
2. Усмоноджаев Т.С., Бурнашев И.И., Мелиев Х.А. 500 ҳаракатли ўйинлар: