

JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISHDA MAXSUS MASHQLAR VA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISHNING ILMIY METODIK ASOSLARI.

Maxamatjonova Mushtariybonu

Alisher qizi Nizomiy nomidagi toshkent davlat
pedagogika auniversiteti 1-bosqich magistranti

Annatsiya: Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri yosh avlodni jismoniy tarbiya hamda sport bilan muntazam shug'ullanishini ta'minlash hisoblanadi. Maqolada jismoniy tayyorgarlikni oshirishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanishning ilmiy metodik asoslari jismoniy fazilatlarini tarbiyalash usullari muhokama qilinadi. Kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik kabi asosiy jismoniy parametrlarni rivojlantirishga turli yondashuvlar tavsiflanadi. Shug'ullanuvchilarning texnik usullarining hozirgi holatini tahlil qilish asosida sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish uchun ularni optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar taklif etiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya ,kuch va tezlik, egiluvchanlik, koordinatsiyali harakatlar,signal, o'yin, harakat,mashlar metodlar.

Abstract: One of the main issues in the field of physical education and sports in our republic is ensuring that the younger generation regularly engages in physical education and sports. The article discusses the scientific methodological foundations of the use of special exercises and active games to improve physical fitness, as well as methods of training physical qualities. Various approaches to the development of such basic physical parameters as strength, speed, endurance, agility and flexibility are described. Based on the analysis of the current state of the technical methods of the

participants, recommendations are made to optimize sports training in order to increase their effectiveness.

Keywords: physical education, strength and speed, flexibility, coordinated movements, signals, games, movements, and other methods.

Jismoniy tayyorligi – bu harakat ko‘nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning me‘yoriy ko‘rsatkichi. O‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini va yosh, jins xususiyatlarini hisobga olgan holda ular maktablardagi va maxsus sportmuassasalaridagi jismoniy tayyorgarlik va sport to‘garaklariga jalb etiladi. Sport mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish va boshqarishda, bolalarni sport turlari bilan shug‘ullanishida organizmi rivojlanishining hamda sport natijalarini ko‘rsatishni ijobiy natijalariga erishish mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik to‘garaklari o‘quvchilarni jismoniy rivojlan- tirishni ta‘minlab to‘garak mashg‘ulotlari ish faoliyati, yil davomiga quyidagicha rejalashtirish mumkin. Kuzda-harakatli va sport o‘yinlari, yengil atletika, qishda- qishki sport turlari, gimnastika, kurash mashg‘ulotlari, bahorda- kross tayyorgar- ligi, sport o‘yinlari, yozda-suzish mashg‘ulotlari o‘tkaziladi. Umumjismoniy tay- yorgarlik mashug‘lotlari jismoniy tarbiya asosida tashkil etiladi. Musobaqalar va sport bayramlarida o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi nazorat qilib boriladi. To‘garak a‘zolari 15-20 kishidan iborat bo‘lishi mumkin. Guruhlar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi bir xil darajadagi o‘quvchilardan saralanadi. To‘garak mashg‘ulotlari haftasiga bir yoki ikki marta o‘tkaziladi. Har bir mashug‘lot 60 minut atrofida bo‘lishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik guruhlariga guruh sardorlaritayinlanib ular tarbiyachilarga yordam beradilar. Maktabda sport turlari bo‘yicha to‘garaklar ham faoliyat ko‘rsatib, bu to‘garaklarga jismoniy tayyorgarlikka ega, shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatli bo‘lgan o‘quvchilar jalb etiladi. Sport to‘garaklari maktab jismoniy tarbiya dasturi asosida ish olib boradi. Sportchi o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligi guruh mashg‘ulotlari va sport musobaqalari, bayramlarda nazorat qilib turiladi. To‘garak mashug‘lotlari haftasiga 3- 4 marotaba tashkil etilib, 60-90 minut davomida

o'tkaziladi. Sport turi bo'yicha zaruriy jihozlar va mutaxassis tarbiyachilarning mavjudligi hamda mashg'ulot o'tish joylari talabga javob berishi maktab sharoitida ham malakali sportchilar tayyorlash imkonini beradi. Yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, sport turlari bo'yicha iste'dodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish, kadrlar tayyorlash, sohaga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va xalqaro aloqalarni kengaytirish, moddiy-texnik bazalarni mustahkamlash hamda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarni to'plash va ularni hayotga tadbiq etish, ulardan oqilona foydalanish bugungi kunda oldimizda turgan ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega bo'lgan muhim vazifa bo'lib hisoblanadi. Ushbu vazifa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy tarbiya oldida ham katta mas'uliyat yuklaydi. Yoshlarni har tomonlama jismonan baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlanishiga qaratilgan bu muammoni umumta'lim maktab qo'uvchilari jismoniy madaniyatini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog'lab kelgan uzviylikda ko'rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda harakatli o'yinlarni roli kattaligini qayta-qayta ta'kidlab o'tmoqchimiz. Harakatli o'yinlar mazmun va shakl jihatdan quyidagi turlarga bo'linadi: 1. Jamoali (komanda) o'yinlar. 2. Ommaviy (ko'pchilik birgalikda o'ynaydigan) o'yinlar. 3. Yakka yoki juft tartibdagi o'yinlar. 4. Estafetali o'yinlar. Ommaviy harakatli o'yinlarda barcha qatnashchilar baravariga o'yinda ishtirok etadi. Masalan: "Yomg'ir", "Kalhat keldi qoch bolam", va hokozo. Yakka yoki juft bo'lib o'ynaydigan harakatli o'yinlarda bir yoki ikkita qatnashchi ishtirok etadi: Masalan: "Mushuk va sichqon", "Xo'rozlar jangi", "Yelka urishtirish va hokozo" Estafetali harakatli o'yinlar ham jamoali, umumiy va yakka (juft) tartibda bo'lishi mumkin. Masalan: Jismoniy tarbiya tizimida mashqlar va harakatli o'yinlarni yoshlarga o'rgatadigan umumiy va maxsus tamoyillar (prinsiplar) va usullar mavjud, ya'ni shug'ullanuvchilarning yoshi jismoniy tayyorgarligi va jinsiga qarab o'yinlar turkumi belgilanadi. Milliy va harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish

xususiyatlari faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarni namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini hal etish zaruriyati vujudga keladi. Bu harakatlar ko'nikmalarini mustahkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli, syujetliyoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va uzoq muddat bajarilishi uchun ijobiylikni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarilishi uchun his-tuyg'ular uyg'otadi. Bu o'z navbatida ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

O'quvchilarda harakatli o'yinlarni mustaqil holda tashkil etish va o'tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi vazifasi juda mas'uliyatlidir (I.M.Korotkov, 2009; L.V.Bileeva 2005, 2009; T.U.Usmonxo'jaev, 1992). Darsda, shuningdek, turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materiallarning metodik jihatdan izchilligiga alohida e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. Chunki izchillik birinchidan, darsning ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarini to'liq o'tishga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me'yorida amalga oshirish imkonini beradi.

Masalan, "To'pni oldirma" yoki "To'p ilish" o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olish harakatlarini o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu ishni faqat mazkur o'yinlar orqali amalga oshirib bo'lmaydi. Chunki o'ynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, o'yin texnikasi elementlarini bajarish e'tibordan chetda qoladi. Agar bu ish tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yinlar yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin (M.A.Qurbonova, 2006). O'ynovchilarni ortiq charchatib qo'ymaslik hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tkazavermay, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizmi imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xildagi o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib borish kerak.

Xulosa: Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, harakatli o'yinlar, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini o'zaro uzviy bog'lab olib borishni tarbiya jarayoni taqozo qiladi. Lekin sportning ma'lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo'ladi. Boshqa sifatlarni ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchi harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, sport o'yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir. Og'ir atletikachilarda kuch jismoniy sifati yetakchi fazilat sanaladi. "Siltab ko'tarish (rvok)"ni ko'p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egiluvchanlik ham ko'makchi jismoniy sifati tarzida rivojlanishini guvohimiz. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko'proq o'yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. Karimov. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. T., „Sharq“ konserni. 1998.
2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
3. М.А.Қурбонова, М.У. Қосимова *Миллий ва ҳаракатли о'yinlar: О'quv-uslubiy qo'llanma*. Т., 2009, 66 б
4. Usmanxodjayev T.S., Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov “Миллий ва ҳаракатли о'yinlar” Darslik. - Toshkent, 2015, 300 б.