

YOSH SPORTCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH TAJRIBASINI SAVOLNOMA ASOSIDA O'RGANISH

Po'latova Shahnoza Ikrom qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali Ta'lim sifatini nazorat qilish bo'limi bosh mutaxassisi.

Annotatsiya: *Mazkur maqolamizda yosh sportchilarni jismoniy sifatlarini harakarli o'yinlardan foydalanishning samarasi, ularni to'g'ri qo'llay olishlari, foydalanishlari, qonuniyatlari, jismoniy va funksional omkoniyaatlari haqida fikr yuritib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *yosh sportchilar, pedagogik jarayon, qonuniyat, samara, mashg'ulot, yuklama, hajmi, shiddati, murabbiylar, texnik-taktik mahurat.*

Аннотация: *В данной статье рассмотрены физические качества юных спортсменов, эффективность использования подвижных игр, их правильное применение, закономерности, физические и функциональные возможности.*

Ключевые слова: *юные спортсмены, педагогический процесс, законность, эффективность, тренировка, нагрузка, объем, интенсивность, тренеры, технико-тактическое мастерство.*

Annotation: *this article reflects on the effectiveness of the use of physical qualities of young athletes in mobile games, their ability to apply them correctly, their use, laws, physical and functional omconities.*

Keywords: *young athletes, pedagogical process, law, fruit, training, load, volume, intensity, coaches, technical and tactical seal.*

Yosh sportchilarni tayyorlash ko'p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqozo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi va shiddati shug'ullanuv-chi bolalarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirili-shi va qo'llanilishi muhim. Ushbu mashqlar hajmi, shiddati, qaytarilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar mashqlar yuklamasi bolaning imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu bolaning organiz-miga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo'lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar. Ayrim murabbiylar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarini rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyor-lash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma - zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim hollarda, ya'ni agar bolaning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari ser zahira bo'lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo'lib etishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar bola-ning tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir - biriga o'xshash munta-zam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'ullanishni boshlagan bolada qizi-qishni so'ndiradi, unda sportga bo'lgan ixlos

yo'qoladi, pirovardida u sport bilan shug'ullanmay qo'yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa, dastlabki o'rgatash bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik - taktik mahoratni shakllantira borish uchun harakatli o'yinlardan foydalanish juda foydali va o'ta muhimdir.

Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan (HO') foydalanish dara-jasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnoma natijalari, n= 30

T/r Savollar "Ha", "Yo'q", "Qisman"

1. O'quvchilarni sport to'garagiga tanlab olishda HO' dan foydalanasizmi?

6 20 4

2. Mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO' dan foydalanasizmi? 14 16 0

3. Sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishda HO' dan foydalanasizmi? 8 7 15

4. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida HO' ni qo'llaysizmi? 11 13 6

5. Mashg'ulotning asosiy qismida HO' ni qo'llaysizmi? 3 18 9

6. Mashg'ulotning yakuniy qismida HO' ni qo'llaysizmi? 7 21 1

7. Sport tayyorgarligini oshirishda HO' dan foydalanasizmi? 13 9 8

Hozirgi kun sport amaliyotida yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni qancha-lik o'z tarkibiga harakatli o'yinlarni kiritganligini o'rganish uchun biz murabbiylar o'rtasida so'rovnoma o'tkazdik.

Savolnoma natijalaridan ko'rinib turibdiki, savolnomada ishtirok etgan 30 na-far murabbiylardan 6 tasi (20%) 1 savolga (o'quvchilarni sport to'garagiga tanlab olishda harakatli o'yinlardan foydalanasizmi?) «Ha» deb javob berishgan bo'lsa, 20 tasi (66,7%) «Yo'q» deb, 4 tasi (13,3%) esa «Qisman» deb javob berdi. Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, tanlov jarayonida aksariyat murabbiylar harakatli o'yinlardan umuman foydalanmas ekanlar. Ma'lumki, har bir sport turiga xos harakatli o'yinlar mavjud bo'lib, ulardan tanlov jarayonida foydalanish bolaning shu sport turiga xos harakat qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi. Muhimi shundaki, harakatli o'yinlar davomida muayyan harakat vazifasini hal etish ixtiyoriy ravishda mustaqil qaror qabul qilish asosida amalga oshiriladi. Shu harakatni ijro etishda bolaga berilgan erkinlik imkoniyati undagi qobiliyatlarni namoyon etilishiga qulay vaziyat tug'diradi.

2-savolga (mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida harakatli o'yinlardan foydalanasizmi?) 14 ta murabbiy (46,7%) «Ha» va 16 ta (53,3%) «Yo'q» deb javob berdilar. «Qisman» degan javob qayd etilmadi.

Demak, savolnomada ishtirok etgan murabbiylarning deyarli teng yarmi «Ha» va «Yo'q» deb javob berganliklari ularning ikki toifaga mansub pedagogik yondo-shuv asosida mashg'ulot o'tkazishlaridan darak beradi. Birinchilari - jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun harakatli o'yinlardan foydalanishsa, ikkinchilari bu imkoniyatdan foydalanmay mashg'ulotlarda faqat standart va an'anaviy jismoniy mashqlardan foydalanadi deb xulosa qilish mumkin. Binobarin, ikkinchi guruh murabbiylari harakatli o'yinlarning o'ta muhim amaliy ahamiyatiga e'tibor qilmay-dilar yoki ehtimol, harakatli o'yinlarni jismoniy sifatlarni

rivojlantirishda samarali vosita deb bilmaydilar. 3-savolga berilgan javoblar ham yuqorida qayd etilgan ko'inishda, (Sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishda HO' dan foydalanasizmi?) lekin kamroq foizda kuzatildi. Bu savolga «qisman» deb javob berganlar soni ko'proq bo'lib, 50% ni tashkil etdi.

4, 5, 6-savollar tayyorlov mashg'ulotlarini o'tkazish, o'rgatish va sportchilarni murabbiylarning jarayoniga bevosita aloqador bo'lib, faoliyatida va xususan kas-biy-pedagogik mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Jumladan, respondent murabbiylar «Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida harakatli o'yinlarni qo'llaysizmi?» degan savolga 36,7% «Ha», 43,3% «Yo'q» va 20% «Qisman» deb javob berishdi.

Mashg'ulotning asosiy qismida faqat 3 tagina murabbiy harakatli o'yinlardan foydalanishlarini bildirdilar. Bu savolga 60% murabbiylar «Yo'q» va 30% - «Qisman» deb fikr bildirishdi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida esa harakatli o'yinlardan foydalanadigan murabbiylar soni nisbatan ko'proq bo'ldi (43,4%) 30% murabbiylar - «Yo'q» degan javobni bildirdilar. 26,7% respondentlar mashg'ulotning yakuniy qismida harakatli o'yinlardan qisman foydalanar ekanlar. So'rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy qismida harakatli o'yinlar tahlili shuni ko'rsatadiki, aksariyat respondent murabbiylar yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan standart mohiyatga ega umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarga ko'proq e'tibor qaratar ekanlar. Bu borada harakatli o'yinlarga qulay vosita sifatida ikkinchi darajali o'rin berilishi kuzatildi. So'rovnomada ishtirok etgan respondent murabbiylar bilan o'tkazilgan suhbat davomida yana bir ahamiyatli narsa ma'lum bo'ldiki, ularning ko'pchiligi juda keng ommalashgan harakatli o'yinlar, ayniqsa milliy xalq harakatli o'yinlari haqida to'liq ma'lu-motga ega emas ekanlar. Ayrim murabbiylar harakatli o'yinlarni shunchaki, dam olish yoki bolalarda kayfiyat uyg'otish vositasi xolos deb o'ylashlari jiddiy tashvishga soladi.

Sport mahoratining progressiv shakllanishi va yuqori sport natijalariga erishi-shi masalasi jismoniy tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish zarurligiga e'tibor qaratadi. Ushbu masala nafaqat ilmiy - nazariy jihatdan, balki, amaliy nuq-tai nazardan ham mutaxassis - olim va murabbiylar tomonidan qayta-qayta isbot qilinib kelinmoqda. Shu bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab rivojlantirish muammolariga yetarli ahamiyat berilmaydi. Ku-zatuvlar shuni ko'rsatdiki, joylarda faoliyat ko'rsatayotgan BO'SM larda jismoniy sifatlarni muvofiq sport turi xususiyatiga moslashtirib shakllantirish masalalari ko'r-ko'rona amalga oshiriladi. Shu sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarni yuzaki qo'llash hollari uchrab turadi. Boz ustiga mashg'ulotlarda qo'l-laniladigan aksariyat jismoniy mashqlar standart, stereotip xususiyatga egaligi ko'z-ga tashlanadi. Berilayotgan mashqlar shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini har doim ham nazarda tutmagan bo'ladi. Bu borada, ayniqsa kuch sifatlarini (absolyut kuch, portlovchan kuch, kuch chidamkorligi) rivojlantirishda didaktik prinsiplar va yuklamalarni qo'llash qonuniyatlariga amal qilinmaydi. Jumladan, kuchni rivojlantirishda

og'irliklar va trenajyorlar yordamida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yuklamalarni qo'llash yo me'yoridan ortib ketadi yoki meyor darajasiga yetmaydi. Buning asosiy sabablaridan biri yosh murabbiylar mazkur sport turiga tanlov o'tkazishda shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini baholovchi me'yoriy mashqlardan yuzaki foydalanadilar yoki to'garakka umuman tanlovsiz qabul qiladilar. Ikkinchi sababi, dastlabki va keyingi mashg'ulotlar jarayonida og'irliklar bilan yoki ularsiz kuchni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional imko-niyatlariga taqqoslanmaydi. Boshqacha qilib aytganda, yuklamalar va shug'ullanuvchilar imkoniyati muntazam nazoratda bo'lmaydi. Uchinchi sababi ushbu yosh murabbiylar o'z mashg'ulotlarida aksariyat standart va ixtisoslashtirilgan og'irlik mashqlari me'yorini orttirib yuboradilar. Og'irliklar va zarbasiz kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni nostandart, o'yin yoki estafeta tarzida qo'llash uslubiyati deyarli pedagogik faoliyatida uchramaydi, uchrasa ham nazorat ostida joriy etilmaydi. Vaholanki, psixofiziologik jihatdan ma'lumki, aynan o'yin-estafeta tarzida beriladigan kuch mashqlari bolalarning emotsional hissini uyg'o-tadi, kayfiyatini ko'taradi, ularning motivatsion tuyg'ularini faollashtiradi. Natija-da, bunday mashg'ulotlar yuklamasi organizmda charchash va zo'riqish alomatlarini muddatidan avval vujudga kelishiga to'sqinlik qiladi. Yuklamalar ta'siri ijobiy kechadi. Demak, murabbiylar o'z faoliyatida, ayniqsa yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda yuklamalarni yuqorida qayd etilgan prinsiplarni qo'llashlari lozim bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. A.A. Pulatov - Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik, Chirchiq – 2020.
2. Sh.I.Po'latova - Dars ta'limida rivojlantirish texnologiyasi va prinsiplari.
3. Sh.I.Po'latova - Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga qiziqishini shakllantirish samaradorligini oshirish shartlari va metodlari. vol. 2 no. 8 (2023): theory and analytical aspects of recent research
4. Sh.I.Po'latova - Shaxsning individual psixologik – xususiyatlari
5. Yo'ldashev, I. SH. Po'latova (2023). O 'quvchilarni kasb-hunarga samarali yo'naltirish pedagogik-psixologik, ijtimoiy muammo sifatida. *Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences*, 2(19), 7-15.
6. Po'latova Sh.I. - Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish
7. Po'latova Sh.I. - Voleybol o 'yinini o 'rgatishning pedagogik asoslari
8. Sh.I.Po'latova - Umumiy o 'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o 'qituvchisi kasbining o 'ziga xos xususiyatlari va talablari
9. Po'latova Sh.I. - Kasb-hunar maktablarida voleybol seksiyasi ishini rejalashtirish
10. Sh.I.Po'latova - Bo'lg'usi mutaxassis-kadrlarni tayyorlashning dolzarb masalalari
11. Po'latova Sh.I. - Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish
12. Sh.I.Po'latova - Voleybol o 'yinini o 'rgatishning pedagogik asoslari
13. Po'latova Sh.I. - O'quvchilarni kasb-hunarga samarali yo'naltirish pedagogik-psixologik, ijtimoiy muammo sifatida