

UMUMTA'LIM MAKTABI DASTURLARIDA SPORT O'YINLARI

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport Universiteti Farg'ona Filiali Sport O'Yinlari Nazariyasi Va Uslubiyati Kafedrsi Assistent O'Qituvchisi

Annotatsiya: *Maqolada umumta'lim maktabi dasturlarida sport o'yinlari sport o'yinlari bo'limi dasturini o'ziga xosligi vositalarni tanlashda ularning mazmunidan ratsional foydalanishni taqozo etadi. Bu darsning motor zichligi va uning samaradorligini sezilarli oshirish imkoniyatiga ega bo'lishga olib keladi. Harakatli va sport o'yinlari ta'sirining universal xarakteri jismoniy sifatlarni keng miqyosda tarbiyalashga olib keladi, ularning kompleks namoyon bo'lishi tezkorlik kuch xarakterida, dinamik kuch, sakrash chidamlilikda ko'rinadi.*

Kalit so'zlar: *boshlang'ich, bo'lim, dastur, motor, zichlik, chidamlilik, qobiliyatlar, sifatlari, sport, o'yinlar, tarbiya, jismoniy, aqliy.*

Аннотация: *В статье спортивные игры в программах общеобразовательной школы. Уникальность программы кафедры спортивных игр требует рационального использования их содержания при выборе инструментов. Это приводит к возможности существенно повысить двигательную интенсивность занятия и его эффективность. Универсальный характер воздействия активных и спортивных игр приводит к воспитанию физических качеств в широком масштабе, их комплексное проявление проявляется в характере быстроты, силы, динамической силы, прыжковой выносливости.*

Ключевые слова: *начальный, отдел, программа, двигательный, плотность, выносливость, способности, качества, спорт, игры, воспитание, физический, умственный.*

Annotation: *In the article, sports games in the programs of the general education school. The uniqueness of the program of the Department of Sports Games requires the rational use of their content when choosing tools. This leads to an opportunity to significantly increase the motor intensity of the lesson and its efficiency. The universal nature of the impact of active and sports games leads to the education of physical qualities on a large scale, their complex manifestation is seen in the character of quickness, strength, dynamic strength, jumping endurance.*

Key words: *primary, department, program, motor, density, endurance, abilities, qualities, sports, games, education, physical, mental.*

KIRISH

“Sport o'yinlari” dasturi bo'limiga harakatli o'yinlar, sport o'yinlar elementlarini o'rganish (basketbol, voleybol, qo'l to'pi va futbol), bularni o'yinlarda tashkillash kiritilgan. Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar o'rgatiladi, 5-7 sinflarda harakatli

o'yinlar va yuqorida sanalgan o'yinlarning elementlari, 8-9 sinflarda esa ularning bitta yoki ikkita turi bo'yicha o'quvchilar shug'ullanadilar. Jismoniy tarbiya bo'yicha kompleks dastur salomatlikni mustahkamlash, chiniqtirish, yuqori ish qobiliyatiga erishish, yuqori darajadagi irodaviy sifatlarni tarbiyalash, aqliy mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlik vazifalarini hal qiladi. Jismoniy tarbiya aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshiriladi. Bu vazifalarni hal qilishda harakatli va sport o'yinlari o'ziga xos ahamiyatga ega^{45,46,47}[18,24,25].

Qobiliyatlar qatorida kuch, vaqtinchalik va keng miqyosdagi harakatlar parametrlarni baholashga bu sifatlar va vositalar hayotiy muhim ahamiyat kasb etadi.

Ahloq–odob, irodaviy–ma'naviy sifatlar va mustaqillikka sodiqlikni tarbiyalash, raqib bilan kurashish, jamoa bo'lib harakat-lanishda, sezilarli ravishdagi jismoniy va emotsional kuchlanishlar sharoitida amalga oshiriladi. O'yinda shaxsiy qiziqishlar jamoa maqsadlariga bo'ysunadi, jamoalariga hamda raqibga hurmat talab qilinadi. O'yin faoliyatidagi ko'pqirrali shaxsning namoyon bo'lishi, shaxsni shakllanishida ahloqiy, ijodiy yondashuvlarni tarbiyalashda maqsadga muvofiq harakat qilish imkoniyati yuzaga keladi.

Harakatli va sport o'yinlariga, ularni takomillashtirish uchun kasb - hunar maktabida dars va darsdan tashqari soatlar o'tkaziladi. O'quv shakllariga dars va sport seksiyasidagi mashg'ulotlar kiradi. Ular tarkibi va vaqti bo'yicha qat'iy reglamentlashtirilgan. Ularning mazmuni dastur bilan belgilangan. Darsdan tashqari shakllariga darslargacha gimnastika, darslardagi jismoniy tarbiya daqiqalari, uzaytirilgan tanafuslardagi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar kuni uzaytirilgan guruhlardagi kunlik mashg'ulotlar kiradi. Darsdan tashqari shakllarga yana salomatlik kunlari, sport kunlarini ham kiritish mumkin. Yuqori emotsionalligi va qo'llanishini unversalligi bilan ajralib turadigan harakatli va sport o'yinlari mashg'ulotlarni darsdan tashqari shakllarida katta o'rin egallaydi. Jismoniy tarbiya bo'yicha kompleks dastur jismoniy madaniyatning barcha shakllarini yagona jismoniy madaniyat sog'lomlashtirish tartibiga birlashtiradi. Uning barcha tarkibiy qismlaridan zarur paytlarda foydalanish har bir o'quvchini jismoniy mashqlar bilan sistemali shug'ullanishga jalb qilish hisoblangan asosiy maqsadga erishishga yo'naltirilgan.

Sport o'yinlari shunday bo'g'in hisoblanadiki, unda mashg'ulotlarni darsdan tashqari shakllarini o'tkazish bilimlari, ko'nikma va malakalari, yo'riqchi va hakamlik malakalari shakllantiriladi, harakat malakalari va ko'nikmalari hosil qilinadi. Sport o'yinlari bo'yicha dasturning mazmuni va vaqt hajmi o'rganilayotgan o'yinning asosiy usullarini o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilishi, ularni o'yinda qo'llashga mo'ljallangan. O'yinning alohida usullarini o'zlashtirishda texnikani bajarishning mug'im jihatlarini ajratib ko'rsatish mumkin: usulning dastlabki va oxirgi holatlari,

⁴⁵ Pulatov A.A., Kdirova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (voleybol)/ O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 242 b.

⁴⁶ Вoleyбол: пример. прогр. спортив. подгот. для детско-юнош. школ. Резерва: доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту/ [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников]; Федер. агенство по физ. культуре и спорту. – М.: Сов. Спорт, 2007. 110с.

⁴⁷ Беляев А.Б., Савин М.В. Вoleyбол./ Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион, 2009.-359 с.

uning alohida qismlarini bajarishda davomiylik va mos keluvchanlik. Ko'nikmalarga o'rgatishda o'xshatish mashqlari va tashkillashning frontal metodini qo'llash orqali harakat tayyorgarligini va jismoniy yuklamalar darajasini pasaytirmasdan darsning yuqori motor zichligiga erishish mumkin. Harakat ko'nikmalariga o'rgatish o'qituvchidan o'rgatish metodlari va o'quvchilarni tashkillash uslublarini takomillashtirish, yuqori sifatli tushuntirishni talab qiladi. Ular qisqa va namoyishona, so'z bilan tushuntirishni mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borish bilan farqlanadi. Kichik sinflarda sport o'yinlari texnikasi elementlarini o'rgatishda harakatli o'yinlarni qo'llash o'rgatishning o'yin metodini qo'llashga imkoniyat beradi. Darsga harakatli o'yinlar va estafetalarni kiritish o'yin texnikasini takomillashtirish va jismoniy yuklamalarni oshirishda qo'l keladi.

Yuqori sinflarda harakat malakalari o'yin faoliyatining o'zgaruvchan sharoitlarida, himoyachilarni qarshilik ko'rsatish paytida takomillashtiriladi. O'rganilgan usullar taktik xarakterdagi mashqlar va ikki tomonlama o'yinlar bilan tashkillashtiriladi. Ikki tomonlama o'yinlarda o'yin texnikasi usullarini mustahkamlash, taktik harakatlarni takomil-lashtirish, ahloqiy tarbiyalash bo'yicha kompleks vazifalar hal qilinadi. Yo'riqchilik amaliyotining roli ortadi, u aniq mazmunga ega bo'ladi. Jamoa sardorlari o'yindagi jamoa harakatlarini tashkillaydi va boshqaradi. Yo'riqchilar va hakamlar o'yinga jamoani tayyorlash va ikkitomonlama o'yin mashqlarida amaliy hakamlikda qatnashadilar.

Yo'riqchilar, hakamlar, jamoa sardorlari faoliyatini tashkillash tashabbuskorlik va mustaqil fikrlashni tarbiyalash vazifalarini hal qilishga olib keladi.

Sport o'yinlari darslarida jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga doimiy qiziqishni tarbiyalash vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin. O'yinlarning emotsionalligi va qiziqarliligi o'quvchilarni o'ziga jalb qiladi, o'yinlarda ishtirok etishga qiziqish va hohishni keltirib chiqaradi. Qiziqishni o'quvchilar o'yin faoliyatidan va jismoniy madaniyat mashg'ulotlaridan qoniqish hosil qilgandagina mustahkamlash mumkin.

Qoniqish hosil qilish shunday faktorki, u mashg'ulotlarga qiziqishni oshiradi va mustahkamlaydi hamda uni turg'un qiladi. Mashg'ulotlar jarayonida o'quvchi o'zining jismoniy tayyorgarligini oshiradi va o'yinning yangi usullarini o'rganadi hamda ularni muvaffaqiyatli qo'llaydi. O'yindagi jamoaviy harakatlar o'rtoqlik va do'stlik tuyg'ularini hosil bo'lishiga olib keladi.

O'yindagi kuchli vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarni bajarish o'quvchiga o'z kuchiga ishonchni keltirib chiqaradi. O'yinda o'zini ko'rsatish istagi o'quvchilarni jismoniy va texnik takomillashtirish uchun, faol mustaqil mashg'ulotlar uchun, uy vazifalarini doimiy bajarishga motivni hosil bo'lishiga xizmat qiladi. Yoshning o'zgarishi bilan qoniqish hosil qilish turli faktorlarga bog'liq bo'ladi. Kichik sinflarda ularning o'rtoqlari bilan birgalikda shug'ullanish imkoniyati, shug'ullanish sharoiti, jixozlar asosiy hisoblanadi. O'rta sinflarda mashg'ulot mazmuni, o'qituvchi, o'rtoqlari bilan o'zaro munosabat katta o'rinni egallaydi. Yuqori sinflarda pedagog, murabbiy bilan o'zaro munosabatlar,

mashg'ulot mazmuni, shaxsiy muvaffaqiyatlar birinchi o'ringa ko'tariladi. Bu jarayonning dinamikasi jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga barqaror qiziqishni tarbiyalashga ijodiy yondashuvni taqazo etadi, sport o'yinlari esa bu vazifani hal qilish uchun vositalarni keng tanlab olishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha dastur shug'ullanuvchilarni harakat tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi, salomatlik holatini hisobga olib yuklamalarni me'yorlashni nazarda tutadi.

Harakatli o'yinlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalarni me'yorlashtirishga o'yin paytida turlicha yuklamaga ega bo'lgan vazifalarni taqsimlash bilan erishiladi. Misol uchun, "To'p doiraga", "Qal'ani himoyalash" o'yinlarida boshqaruvchi va boshqa qator o'yinlar sezilarli yuqori jismoniy yuklamalar oladilar va shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarligini hisobga olib, uni tartibga solish imkoniyatiga ega bo'linadi. Buning uchun qarshilik bilan bajariladigan mashqlarda teng kuchli raqiblar tanlab olinadi, jamoalarda o'quvchilar tayyorgarlik darajasiga qarab taqsimlanadi. O'yin topshiriqlarini belgilashda o'quvchilar diqqatini o'zaro yordam berishga yo'naltirish, o'zlashtirishda orqada qolayotganlarga o'yin texnikasini takomillashtirish va jismoniy rivojlantirish uchun tavsiyalar berish lozim.

Dasturda sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazishni tavsiya qiladi. Mashg'ulotlar +14 S da sport formasida, undan past temperaturada sport kostyumida o'tkazilsa, yaxshi samara beradi. Intensiv o'yin faoliyati to'qimalar orqali kislorod qabul qilishni tinch holatdagiga qaraganda taxminan 10 marotaba oshiradi. Shuning uchun ochiq havodagi mashg'ulotlar ularni o'tkazish metodikasi va tashkillashga yuqori talablarni qo'yadi. Bunda darsning yuqori zichligi, jarohatlanish ogohlantirish nazarda tutiladi.

Jarohatlarni sabablari toshli qum, nosoz jihozlar, shug'ullanuv-chilarning intizomsizligi bo'lishi mumkin. Mashg'ulotlarda ko'p to'plardan va qo'shimcha jihozlardan foydalanish o'quvchilar intizomiga talabni kuchaytirish zaruratini keltirib chiqaradi. Har bir mashqni tashkillashda bir-biri bilan to'qnashib ketmasligini hisobga olish zarur. Shu maqsadda potok bo'lib mashqlar bajarayotgan guruhlar yoki jamoalar harakat yo'nalishi chiziqalar bilan belgilab qo'yiladi. Jarohatlanishni oldini olish voleybol, futbol, qo'l to'pida yiqilish-larni o'rgatish bilan ajralib turadi. Nazariy mashg'ulotlarda o'quvchilarga to'p bilan mashqlar bajarish paytida o'rganilgan qoidalarga qat'iy amal qilish amal qilish sabablarini tushuntirish kerak.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, Jismoniy madaniyat darslarida maktab o'quvchilarida mustaqil mashg'ulotlar o'tkazish ko'nikmalari shakllantiriladi. Boshlanishida bu zaryadka qilish to'pidagi mashqlar kompleksi, keyin jismoniy sifatlarni rivojlantirish, o'yinning texnik usullarini takomillashtirish uchun mashqlar. O'quvchilar topshiriqni o'qituvchi rahbarligida bajaradilar, ularni takomillashtirish esa uy vazifalarida bo'ladi. Mustaqil uy vazifalari har bir o'quvchiga erishayotgan yutug'iga qarab rejalashtiriladi. Uy vazifalarini bajarilishi o'qituvchi tomonidan nazorat qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.— 176 с.
2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. 2011. - 279b.
3. L.R Ayrapetyans, A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati.. Darslik. Toshkent —« PRINTXPRESS » - 2011. 279 sahifa.
4. A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati... Darslik. Toshkent “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” 2020. 449 sahifa.
5. Xasanov A.T., Qurbonov G‘.R., Hakimov S.X. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (voleybol). O‘quv qo‘l. Farg‘ona. 2022 y. -202 s.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М. “ФиС”. 1991.-238 с.
7. Goncharova O.V.Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini riojlantirish. T. O‘zDJTI nash. 2005y. -171 s.
8. Сулейманов, Д. С., & Гайратжан, У. Р. С. (2023). ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(23), 42-48.
9. Xasanov, A. T., & Solijonovich, S. J. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 215-217.
10. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUYUM QILISH TEXNIKASI. Научный Фокус, 1(7), 570-574.
11. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO‘PNI O‘YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.
12. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(15), 117-122.
13. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO ‘PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.
14. Sulaymonov Jaxongir Solijonovich. PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL BO'YICHA SPORT SEKTSIYALARINI TASHKIL ETISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH. (YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODLARI ASOSIDA). Научный Импульс, № 17(100), 66-69.