

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

SIFATLARNI TARBİYALASHDA TEZKORLIK, KUCH VA CHAQQONLIKNING MILLIY O'YINLAR ASOSIDA O'RGATISH USHLARI

10.53885/edinres.2022.32.95.089

A.Q.Utebergenov

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining

Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani b.f.n., dotsent,

K.B.Bayjanova

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining Jismoniy tarbiya

va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati 1-kurs magistranti

Bolalarning o'sish va rivojlanishi bilan o'yinlarning mazmuni o'zgarib boradi: o'yinlar faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy xarakterda bo'lsa, keyinchalik u boyib boradi. P.F.Lesgaft o'zining jismoniy mashqlar tizimida o'yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o'yin yordamida bola hayotga tayyorlanishiga e'tibor qaratadi. Uning harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun qo'ygan talablari bugungi kungacha o'z qimmatini yo'qotgani yo'q: masalan, u har bir o'yin oldiga aniq maqsadlar qo'yishi, o'tkazilayotgan o'yin qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o'yin shug'ullanuvchilariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi lozimligini, o'yinlarni tizimli tarzda va muntazam o'tkazish, o'quvchilarning faolligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi. [1,6].

O'yinlarning takomillashuvi, o'yin faoliyati dastlab syujet va mazmundan tashkil topadi. Odatda syujet deganda o'yin faoliyatida bolalar aks ettiradigan voqe'likning doirasi tushuniladi. O'yin syujeti turli davrga sinfiy xususiyatga, oilaviy turmush tarziga, geografik va ishlab chiqarish sharoitlariga bog'liq holda yaratiladi. [4].

7-8 yoshli bolalarga xos o'yinlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga ko'ra quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar.
2. Kuchni oshiruvchi o'yinlar.
3. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
4. Chidamlikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
5. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi o'yinlar;

Ayrim o'yin turlari bolalarning barcha bo'g'inlariga mos kelishi mumkin, ya'ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar ham borki, ularda turli jismoniy sifatlarni ketma-ket rivojlanishi mumkin. O'yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasini kengayishi, uning katta yoshdagi odamlarning turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog'liqdir. Darhaqiqat o'yinlarning oddiydan murakkab tomonga o'sishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o'yinning o'ziga xos boshqa ko'rinishlari bilan boyishi sababli ham amalga oshadi. [2,4,7].

1. Tezkorlikni rivojlantiruvchi o'yinlar. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'pgina harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qilinadigan o'yinlar o'quvchilarda tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Bunda ko'proq ikki guruhning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazishga e'tibor qaratish lozim. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Bunday o'yinlarga «Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «To'rt burchak», «Bo'sh joy», «Kim tez o'ynaydi» kabilarni kiritish mumkin.

Masalan, «Do'ppi kiyishda kim g'olib» o'yini qadimgi o'zbek xalqining milliy o'yinlaridan hisoblanib, bolalarni tezkorlikka, chaqqonlikka o'rgatadi. O'yinda o'quvchilar ikki guruhga bo'linadi. 30 metr masofani ikkita do'ppi bilan belgilash kerak. Har ikkala guruhdan ikki bola shu masofaga yugurib borib kelishi va o'yinni bajarishi-do'ppi boshidan tushmasligi kerak. O'yin guruhdagi bolalarning hammasi boshiga do'ppi kiygizulgunga qadar davom etadi. Qaysi guruh shartni tez bajarsa, o'sha g'olib sanaladi. [2,3].

2. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar. Bunda o'qituvchi kerakli mushak guruhlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni tanlashi lozim. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda o'quvchilar o'z tana og'irligini, bironta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini (qarshiligini) engadi. Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Xo'roz-xo'roz» o'yini, «Uloq», «Otdan ag'darish», «Oqsoq bo'ri va qo'yalar», «Chuqurga tushir» kabilar.

«Xo'roz-xo'roz» o'yinida bolalar soni qancha ko'p bo'lsa, o'yin shuncha qiziqarli bo'ladi. Bu o'yinda asosan og'il bolalar qatnashadi. Bolalar ikkiga bo'linib o'ynaydilar. Ikki tomonda guruh

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

sardorlari saylanadi. O'qituvchi sinf o'quvchilarini ikki jamoaga bo'ladi. Ular bir-birlariga yuzma-yuz qarab turadilar. Ular qo'llarini orqaga tutib bir oyoqlab sakrashib, elkalari bilan bir-birlarini itara boshlaydilar. Bunda birorta bola oldin oyog'ini erga qo'yishi yoki orqasidagi qo'lini bo'shatib, o'ynashi mumkin emas. O'yinning asosiy maqsadi, o'quvchilarning kuchini sinash, chidamlilikni oshirishdan iborat. [2,3,8].

Bu o'yinning yana bir boshqacha ko'rinishi ham bor. Bunda ikkita o'g'il bola qatnashadi. Dastlab erga doira shakli chiziladi. Shu doira ichida har ikki bola ham qo'llari orqasida, bir oyog'ini ko'tarib, ikkinchi oyog'ida sakrab-sakrab bir-birini elkasi bilan turtib, doira ichidan chiqib ketgan yoki ko'tarilgan oyog'ini erga qo'ygan bola yutqazgan hisoblanadi.

Tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar ma'lum bir vazifani hal etishda katta yordam beradi. [2,3].

3. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar. Aniq harakat qilish zarur bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan milliy o'yinlarda chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shunga tayangan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun «Almash qadamlar», «Tiriltirishma», «Urdu-qochdi», «Olacha tovuq», «Kim chaqqon» kabi o'yinlarni tavsiya etdik.

Misol uchun «Almash kadamlar» o'yinini ko'rib o'tish mumkin. O'yinni butun sinf o'quvchilari ikkiga bo'lib o'ynashi mumkin. O'yinning qoidasi: bolalar uzunasiga saflanadilar, so'ngra tartib bilan tortilgach, chiziq ustidan qadamlarini chillak qilib (ketma-ket) qo'yib o'tadilar. O'yinning uch xilidan foydalanish mumkin:

1. Chiziq ustidan qo'llarini yon tomonga uzatgan holda.

2. Qo'llarni orqaga qilgan holda.

3. Qo'llar bilan boshning orqasini ushlagan holda.

Kim shu o'yinni chaqqon va xatosiz bajarsa, o'sha g'olib sanaladi. Chiziq ustidan yurish harakatda kim muvozanatni buzsa, xato qilgan hisoblanadi va o'yindan chiqadi. O'yin shu zaylda davom etadi. [3,5].

O'yinni dars vaqtida ham, tanaffusda ham bajarish mumkin. Bu o'yinning tarbiyaviy ahamiyati shundaki, u bolani ruhan sezgirlikka chaqiradi. Jismoniy jihatdan chaqqonlikni (o'yin ma'lum muddatda bajarilishi ya'ni qaysi guruh chiziqni tezda birinchi bo'lib bosib o'tishi kerakligi bunda bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning hatti-harakatlari v.h. kabi tomonlariga e'tibor berish kerakligi nazarda tutilyapti) tarbiyalaydi, qomatni tik to'g'ri tutishga o'rgatadi. Bu o'yinni guruhlariga bo'lib o'ynash bolada jismoniy madaniyatga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Bu o'yindan qadimda ota-bobolarimiz juda ko'p foydalanishgan.

ADABIYOTLAR:

1. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
2. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
3. O'zbekiston Respublikasi umumta'lim maktablarning 1-11 sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi Toshkent № 1998yil
4. Хан А.Н. Теория урока физической культуры. Саратов 1989 г. 3 изд.
5. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания. Москва 1988 г. 101-128 стр.
6. Novikov A.D., Matveyev A.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. I tom.
7. Kachashkin V.M. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
8. Yunusova. Yu.M. Sport faoliyatining nazoriy asoslari. Toshkent 1994 yil.
9. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
10. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
11. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
12. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

13. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕИТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)* 1.1 (2020).
14. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
15. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
16. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
17. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
18. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
19. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
20. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
21. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
22. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
23. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 24.
25. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
26. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
27. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
28. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
29. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.
30. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – C. 321-325.
31. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 99-103.
32. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
33. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

34. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
35. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
36. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
37. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
38. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
39. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
40. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Managemnt and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
41. Джураева Махаста Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
42. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
43. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
44. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
45. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
46. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
47. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
48. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
49. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
50. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>
51. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf
- 52.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассмотрены путь овладения арсеналом технических приемов и тактических действий на должном уровне физических сложных кондиций и многоаспектность. Все многообразие задач, средств, методов, теоретико-методических положений находит отражение в структуре обучения техническим приемам, тактическим действиям, развития физических качеств в национальных играх.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

XULOSA

Ushbu maqolada murakkab jismoniy sharoitlar va ko'p o'lchovlilik darajasida texnika va taktik harakatlar arsenalini o'zlashtirish yo'li muhokama qilinadi. Barcha xilma-xil vazifalar, vositalar, usullar, nazariy va uslubiy qoidalar milliy o'yinlarda o'qitish texnikasi, taktik harakatlar, jismoniy sifatlarni rivojlantirish tarkibida o'z ifodasini topadi.

SUMMARY

This article discusses the way of mastering the arsenal of techniques and tactical actions at the proper level of complex physical conditions and multidimensionality. All the variety of tasks, means, methods, theoretical and methodological provisions is reflected in the structure of teaching techniques, tactical actions, development of physical qualities in national games.