

ORSID: 0009 – 0000 – 6050- 8285 UDK: 796.05-053.2.79.01/09

SPORT O'YINLARI JISMONIY TARBIYA VOSITASI SIFATIDA

Madaminov Oribdjan Nishanbayevich

*Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti, Jismoniy tarbiya va sport o'yinlarini o'qitish metodikasi kafedrası katta o'qituvchisi. +998905627939
madaminovorifzon083@gmail.com*

Anatasiya: *Ushbu maqola sport o'yinlari turlarining kelib chiqish tarixi, rivojlanishi, jismoniy va psixologik tayyorgarlik, o'yin texnikasi va taktikalari, mashg'ulotlarni o'tkazish qoidalariga oid materiallar, tavsiyaviy mashqlar berilgan va oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat yo'nalishi bakalavrlarining "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" fani dasturi asosida tayyorlangan. Undan jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari, magistrlar va o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport maktablarining sport o'yinlari turlari bilan shug'ullanuvchilarining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini murabbiylari, jismoniy tarbiya bo'yicha tashkilotchi-yo'riqchilar va barcha mazkur sport o'yinlari ixlosmandlari foydalanishlari mumkin.*

Kalit so'lar: *Sport o'yinlari, jismoniy madaniyat, jismoniy sifat, kuch, texnika, taktika, chaqonlik, epchilik, chidamlilik, professional.*

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: *В статье представлены материалы по истории возникновения и развития спортивных игр, физической и психологической подготовке, технике и тактике игр, правилам проведения тренировок, рекомендуемым упражнениям. Статья подготовлена на основе программы бакалавриата «Спортивные игры и методика обучения им» для студентов физических специальностей высших учебных заведений. Она может быть использована студентами физических специальностей, магистрами и преподавателями физической культуры общеобразовательных школ, тренерами групп начальной подготовки занимающихся спортивными играми в спортивных школах, организаторами и инструкторами физического воспитания, а также всеми любителями этих видов спорта.*

Ключевые слова: *Спортивные игры, физическая культура, физические качества, сила, техника, тактика, ловкость, маневренность, выносливость, профессионал.*

SPORTS GAMES AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract: *This article provides materials on the history of the origin and development*

of sports games, physical and psychological preparation, game techniques and tactics, rules for conducting training, recommended exercises, and is based on the subject program "Sports games and methods of teaching them" for bachelors of physical culture of higher educational institutions. It can be used by students of physical culture, masters and physical education teachers of secondary schools, coaches of primary training groups of those involved in sports games of sports schools, organizers and instructors of physical education, and all fans of these sports games.

Keywords: *Sports games, physical culture, physical quality, strength, technique, tactics, agility, agility, endurance, professional.*

KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha eng so'ngi chora-tadbirlar ishlarni zamon talablari darajasiga chiqarish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Ayniqsa, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni jismoniy tarbiya va sport sohasida bajarilishi lozim bo'lgan muhim vazifalarni belgilab berdi.

Yoshlarni sog'lom va baquvvat tarbiyalashda sport turlari orasida sport o'yinlari ham o'ziga xos ahamiyatga ega. Sport o'yinlari qiziqarliligi va ommaviyligi bilan millionlab kishilarni o'ziga jalb qilib kelmoqda. Zamonaviy sportda o'ta tezkor va mahorat, g'ayrat talab qiluvchi turlar sport o'yinlaridir. Yuqori darajali texnika va taktikaga erishish uchun birinchi navbatda sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchilar yetarli ravishda jismoniy rivojlangan hamda maxsus sifatlarga ega bo'lishi kerak. Sport o'yinlari bilan tashkillanadigan mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarda ahloqiy, jamoa uchun jon kuydirish, mas'uliyat kabi sifatlar tarbiyalanadi. Sport o'yinlari tezkor dinamik sport turlari bo'lib o'yinchidan katta jismoniy tayorgarlikni talab etadi, chunki sport o'yinlari jarayonida shug'ullanuvchilar ko'p martaba sakraydilar, turli xil harakatlar bilan maydonda o'z o'rnini almashtiradi, xujum va himoya harakatlarini bajaradi. Bu harakatlanishlarni deyarli barchasi harakat paytida bajariladi. Zamonaviy sport o'yinlarida samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin.

Ushbu maqola asosan sport va harakatli o'yinlarning umumiy kursini o'rganuvchilar uchun mo'ljallangan.

U sport o'yinlarining zamonaviy rivojlanishi va texnikasi va taktikasining mazmunini tavsiflaydi. Bundan tashqari, umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun ochiq havoda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar sport o'yinlarining elementlari sifatida o'rganilgan va sinflar uchun namunaviy harakatli o'yinlar tavsiya qilingan.

Texnika va taktikani taqdim etishdan tashqari, o'qitish va o'rgatish metodikasi masalalari ko'rib chiqilgan. Bolalar va o'spirinlar bilan ishlash metodologiyasi ancha

kengroq yoritilgan, texnik vositalar va jihozlarning tavsifi berilgan.

Maktabda yangi jismoniy tarbiya dasturiga muvofiq qayta ishlangan harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi alohida bobda ta'kidlangan.

Barcha sport o'yinlari uchun umumiy bo'lgan o'qitish va o'rgatish metodikasi bilan bog'liq savollar alohida bobda keltirilgan. Bu yerda o'yin nazariyasining asosiy ta'riflari ham ko'rib tavsiflangan.

Muallif darslik sifatini yaxshilash bo'yicha o'z mulohazalari va takliflarini yuboradigan barcha mutaxassislar, ixlosmandlar va tashkilotlarga oldindan minnatdorchilik bildiradi.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODLAR.

Ushbu bo'lim ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiylar sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirishda ularni o'rganiladigan fan vazifalaridan kelib chiqib, o'quvchilar kontingenti bilan muvofiq ravishda tuzishi lozim. Vazifalar ishning har bir davri, bir necha darslari, darsning qismlari va har bir jismoniy mashq uchun alohida qo'yilishi lozim. Murabbiylar shu mashg'ulotlar davomida hal qilinadigan vazifani qo'yishni bilishi lozim. Shu bilan birga keyingi darslarda hal qilinadigan ko'proq vazifalarni amalga oshirishga tayyor bo'lishi kerak. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, o'rgatish jarayonidagi bir mashg'ulotda 3-4 ta vazifani hal qilinadi. Bunda asosiy va ikkinchi darajali vazifalarni ajratish lozim.

Turli bosqichlarda o'rgatish vazifalarini qo'yish va amalga oshirishni shug'ullanuvchilarni yoshi va tayyorgarligiga mos ravishda olib borishni bilish pedagogik mahoratni talab qiladi. Bu yerda shug'ullanuvchilarda o'rganadigan texnik usul haqida tasavvur hosil qilish nazarda tutiladi (hikoya qilish, kinogrammalar va videoyozuvlar ko'rsatish va yana uni bajarishni harakat qilib ko'rish).

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

Soddalashtirilgan shartlar asosida o'yin usullarini bajarish.

Bir qator o'yin usullari sport o'yinlarida o'zining murakkabligi bilan ajralib turadi. Shuning uchun oldin soddalashtirilgan sharoitlarda ya'ni, boshlanishida uskunasiz sherigi yordamida qo'shimcha jihozlardan foydalanish orqali o'rganish tavsiya qilinadi.

Bu bosqichda quyidagi o'rgatish metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Mashqlar qismlarini davomiy qo'shib borish bilan qo'shilgan mashqlar metodi;

Mashqlar detallarini tanlab olib bajarish bilan jamlangan mashqlar metodi.

O'yinga yaqinlashtirilgan sharoitlarda texnik va taktik usullarni o'rganish. Shug'ullanuvchilar texnik va taktik usullarni soddalashtirilgan sharoitlarda to'g'ri bajarishga o'rganishgandan keyin murabbiy mashqni bir qancha qiyinlash-tirish lozim. Misol uchun, to'pni uzatishlar, olib qo'yislar va hujum zarbalari orqali bajarishlar.

MUHOKAMA.

Texnika va taktik usullarni guruhli mashqlarda va o'yinda takomillashtirish. O'qituvchi yoki murabbiylarni oldida turgan asosiy vazifa shuki, shug'ullanuvchilarda sheriklari bilan guruhli va jamoaviy mashqlarni birga harakatlanib bajarish malaka va ko'nikmalarini hosil qilishdan iboratdir.

Shug'ullanuvchilar yordamchi mashqlarni katta qiziqish bilan bajaradilar. Ammo ba'zida xatoga yo'l qo'yadilar. Bu esa keyinchalik texnikani buzilishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar bu mashqlarning bajarish texnikasiga alohida e'tibor qaratish va o'z vaqtida tuzatishlar kiritib borish lozim.

Shuni esdan chiqarmaslik lozimki, o'yinda sportchilarga ko'p marta sakrashlar, turli harakatlar, yiqilish va bir vaqtni o'zida to'p bilan o'zaro harakatlanishlarni bajarish to'g'ri keladi. Yuklamalar hajmi esa juda yuqori. Agar shug'ullanuvchilar shunday yuklamalarni bajarishga tayyorlanmasa, jarohatlar kelib chiqishi mumkin.

XULOSA

Tadqiqotlarimiz ko'rsatdiki, sportchilarni tayyorlash jarayonida tizimli yondashishda mashg'ulotlar, musobaqalar va boshqa faktorlarning birligi ko'zda tutiladi. Bu yerda belgilangan davrda sportchilar tayyorgarlik darajasini bilish (ko'rsatkichlar kompleksi, sport natijasi), tayyorgarlikning metod va vositalari majmuasini tanlab olish, mashg'ulotlarni tashkillash va musobaqa taqvimini, sportchi faoliyati va hayotiy umumiy rejimini barcha komponentlarini tashkillash juda muhimdir.

Sportchilarni tayyorlash jarayonida tizimli yondashishda mashg'ulotlar, musobaqalar va boshqa faktorlarning birligi ko'zda tutiladi. Bu yerda belgilangan davrda sportchilar tayyorgarlik darajasini bilish (ko'rsatkichlar kompleksi, sport natijasi), tayyorgarlikning metod va vositalari majmuasini tanlab olish, mashg'ulotni tashkillash va musobaqa taqvimini, sportchi faoliyati va hayoti umumiy rejimini barcha komponentlarini tashkillash juda muhimdir.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, turli harakatlarni samaradorligi to'pni olib o'tish, tepish, to'ldirma to'plarni uloqtirish va ilib olish bilan qo'shib bajarilishida bo'ladi. Bu mashqlar harakatlanishida tezligini oshirish bilan bir qatorda boshqa maxsus sifatlarni rivojlantirishni ta'minlaydi va to'plar bilan bajariladigan vazifalarni sezilarli darajada yengillashtiradi.

Aniqlandiki, harakatlanishlarni shakllantirishda harakatli o'yinlar ham muhim faktorlardan hisoblanadi. Bu o'yinlar zarur sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda shug'ullanuvchilarni mashg'ulotlarga qiziqishini sezilarli darajada oshiradi, bu birinchi bosqichda sport o'yinlarini chuqur o'rganish uchun hal qiluvchi rol ni o'ynaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. "Sport turlari b o'yicha musobaqalarni o'tkazish va hakamlik qilish" O'quv

qo'llanma O.N. Madaminov Farg'ona - 2023 yil.

2. "Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligi". Uslubiy qo'llanma O.Madaminov, A. Muxiddinov. Farg'ona 2021 yil

3. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" Darslik Z.Usmonov, O.Madaminov Farg'ona 2025 yil

4. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi". O'quv qo'llanma O.N. Madaminov Toshkent 2025 yil

5. "Yosh futbolchilarning tezkor-kuchlilik sifatlarini oshirish". Darslik B.M.Azimov Toshkent 2016 yil.