



## SPORT TO'GARAGI MASHG'ULOTLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA XUSUSIY METODLARNING AHAMIYATI

**I.X. Vaxabov**

**I.B. Luqmonov**

**M.A. Ibragimov**

*Namangan davlat universiteti magistrantlari*

**Annotatsiya:** sport to'garakaari mashg'ulotlarini samaradorligini oshirishda xususiy metod hisoblangan o'yin va musobaqa metodlaridan foydalanishning ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlar bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** xususiy metod, o'yin metodi, musobaqa metodi.

## THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES

**I.X. Vahabov**

**I.B. Lukhmonov**

**M.A. Ibragimov**

*Graduate students of Namngan State University*

**Abstract:** theoretical information about the importance of using game and competition methods, which are considered a private method, in increasing the effectiveness of sports clubs training.

**Key words:** private method, game method, competition method.

## ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕТОДОВ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**И.Х. Вахабов**

**И.Б. Лукмонов**

**М.А. Ибрагимов**

*Магистры Намганского государственного университета*

**Аннотация:** теоретические сведения о значении использования игровых и соревновательных методов, которые считаются частным методом, в повышении эффективности тренировок спортивных секций.

**Ключевые слова:** частный метод, игровой метод, соревновательный метод.



## KIRISH

Yurtimiz istiqboldan so'ng jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratildi. Ma'naviy-marifiy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an'analar tiklandi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq ko'pgina tadbirlar amalga oshirildi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi 5924-sonli farmoni buning yorqin dalili sifatida keltirish mumkin[1]. Jismoniy tarbiyaning bazaviy tayyorgarligini tashkil etuvchi umumta'lim maktablaridagi sport to'garaklari muhim ahamiyatga ega. Shuni hisobga olgan holda sport to'garaklari mashg'ulotlarini sifatini oshirish zarur. Bu jarayonlarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiyaning xususiy metodlarini qayta ko'rib chiqish zaruriyati tug'iladi. Jismoniy tarbiyaning xususiy metodlari o'yin va musobaqa metodlari hisoblanadi.

**O'yin metodi.** Mazmuni va tasnifining boyligiga ko'ra o'yin metodi harakat malakalari va harakat sifatlarini kompleksli rivojlantirish, harakat koordinasiyasini takomillashtirish uchun, birdaniga, yo'l-yo'lakay paydo bo'lgan vazifalarni yecha olish, qisqa fursatda lozim bo'lgan ish sura'tiga moslashaolishdek imkoniyatlarini vujudga keltira olishini ahamiyati katta. Bu uslub orqali ta'limning samaradorligini aniqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida foydalanish ham mumkin. O'yindan foydalanib o'qitish metodikasi jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o'yinlarning ko'pchilik belgilarini o'zida mujassamlashtiradi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'yinlar ta'lim va tarbiya jarayonining samarali metodlari sifatida amaliyotda keng ko'lamda foydalaniladi. Shu sababli o'yin metodining tabiatini o'yinning mohiyatini ochish orqaligina tushunish mumkin xolos.

"O'yinning mohiyatini o'rganishning nisbatan perespektiv yo'nalishi uslublashtirish nazariyasi hisoblanib, insonning oldindan belgilangan hayotiy sharoitda o'zining yurish-turishi, xulqi chegarasida ishlab chiqarilgan o'ziga xos elementlarning modelidir" - deb tavsif beradi Rossiya federasiyasining professori Yu. I. Yevseyev (2008) [2]

O'yinda shartli ravishda butun bir hayotiy sharoit o'z ifodasini topishi mumkin (masalan, taqlid qilish, jang qilish, ov qilish sharoiti va boshqalar), ya'ni inson harakat faolitining ayrimlari - turmush, mehnat, mudofaa faoliyati xarakteridagi harakatlar bo'lib, ularda asosan odamlar orasidagi o'zaro munosabat modelining mavjudligi yotadi. O'yin tarixan vujudga kelgan jamiyat hodisasi bo'lib, odam larning harbiy va mehnat faoliyati asosida paydo bo'lgan va u inson hayotining moddiy va ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi. O'yin hayotiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning o'zida o'zining sof shartli qonunlariga bo'ysunadi. U bizni o'rab olgan borliqni o'zgartirishni nazarda tutmaydi, lekin, insonni ijodiy mehnatga tayyorlovchi shart sifatida inson madaniyatining muhim manbai rolini o'ynaydi.

Shunga bog'liq holda o'yin quyidagi xizmatlarni bajaradi:

-insonni jismoniy va ruhiy kuchlarini takomillashtiradi, ijtimoiy faollik va ijodkorlikni tarbiyalaydi, ko'ngil ochish, o'z aro munosabatlarini, shuningdek, ularni o'rab olgan muhit orasidagi munosabatlarni shakllantiradi. Qayd qilinganlar o'yinlarning yo'nalishi va mazmunini belgilaydi. Jismoniy tarbiya jarayonidagi barcha o'yinlarning asosiy mazmunini insonni jismoniy kamolotga erishtirishga imkoniyat yaratuvchi harakat faoliyatlarini o'z ichiga oladi. O'yinlar hamda



gimnastika, sport, turizmdagi farqni ko'p holda shartli, deb tan olishimiz lozim, bu shartlar tarbiya vositalarining turlarni rivojlanishi me'yoriga ko'ra yanada yaqqol namoyon bo'ladi. O'yinlarga konkret harakat faoliyatlari tizimi deb qarash zarur. Ular belgilangan qoidalar chegarasida bajariladi va uslubiyot sifatida jismoniy mashq xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarni hal etishi uchun qo'llaniladi. O'yinlar uslubiyot tarzida faqat umumiy qabul qilinganlaridek amalga oshirilmaydi. O'yin metodining vositalari va ularning shakllari rasmiy o'yinlarga nisbatan ko'lamiga ko'ra keng tushuncha hisoblanadi. Masalan, o'yin metodikasi asosida darsning hamma qismlarini o'yinlarsiz o'tkazish mumkin (to'qqa sayohat o'yini). Muvozanat saqlash mashqini bajarayotib to'siqlardan oshishi yoki chuqurliklar ustidan o'tish tarzidagi o'yinlardan foydalanish mumkin.

O'yin uslublarining xarakterli belgilari:

1. O'yin holati raqiblik va emosionallik elementlarini aniq ifodalaydi. O'yin metodi shug'ullanuvchilar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi. Eng oddiy yugurish musobaqalari sharoitida qatnashuvchilar orasida tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra shunchalar ko'p qirrali holatlar vujudga keladiki, lekin, u ikki o'yinchi o'rtasidagi yuzaga keladigan holatlardan ancha farqlanadi. Qayd qilingan holatlardan qat'iy nazar o'yin metodi shug'ullanuvchilar orasidagi munosabatlarni qat'iy nazar reglamentlashtirishni talab qiladi.

2. Harakat faoliyatini bajarish davomida sharoitning o'zgaruvchanligi. Paydo bo'ladigan harakat vazifalarni hal qilishda o'yinchilarni turli-tuman imkoniyatlarga ega bo'lishi; shakllangan malakalar esa o'zgaruvchan sharoitda moslanuvchanligi va egiluvchanligi bilan farqlanadilar.

3. Harakat faoliyatidagi ijodiy tashabbuslarga yuqori talablar qo'yish. O'yin holatining o'zgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqillikni faolroq namoyon qilish talabini qo'yadi.

4. Harakat faoliyatining chegaralanmaganligi va jismoniy yuklamaning xarakteriga ko'ra qat'iy reglamentlashtirishning yo'qligi. O'quvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bo'lgan harakat faoliyati vazifalarini hal qilish uchun samarali hisoblagan harakat faoliyatlaridan o'zlari foydalanishlari mumkin.

O'quvchiga tushayotgan jismoniy nagruzka to'raligicha uning o'yinda bajara yotgan funksiyasi, faolligi, bajara olishi darajasi, o'yinchilar soni, o'yin mazmuni va oldindan belgilangan sharoiti (o'yindan foydalanish uslubiyot)ning davomiyligi boshqalar bilan bog'liq.

Yangi harakat faoliyatlarini o'rganish uchun o'yin metodidan foydalanilsa, reglamentlashtirishning darajasi oshadi. Masalan, o'yin metodi bilan arqonga uch usul bilan tirmashib chiqishning biror-bir bo'lagi o'rganayotgan bo'lsa, ya'ni, osilib turgan holatda oyoqlarni tizzadan bukib oldinga yig'ish orqali arqonga tiranish (ko'tarish)ni o'rgatishni, o'yin tarzida "chuqurlik ustidan osilib turgan kanatda uchib o'tish" o'yinini qo'llashdan foydalanish mumkin.

5. O'yin faoliyati vazifalari bilan muvofiq harakat faoliyatlari va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'yinlar qandaydir maxsus harakatlar yig'in disidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o'z shaklining tabiiyligi bilan ajralib turadigan harakat faoliyatlari uchraydi (yugurish, sakrash va h.k.). Aytarli ko'pchilik o'yinlarda o'yinchilar g'alabaga erishish uchun bir keng ko'lamli harakat faoliyatlaridan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlardan foydalanadilar. Bularing barchasi o'yinchilar organizmiga kompleksli ta'sirni ta'minlaydi.



6. O'yinchilarning o'zaro munosabalarini biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish.

O'yindan to'g'ri foydalanish asosida kollektivizm ruhi, faollik, tashabbuskorlik, qo'rqmaslik (botirlik), kat'iyatlik va ongli intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amalga oshiriladi va uning natijasi ta'lim jarayonida yaqqol namoyon bo'lishi amaliyotda isbotlangan.

O'yin metodining salbiy tomoni ham mavjud. Ta'lim jarayonida undan yangi, ayniqsa, qiyin harakat texnikasiga ega bo'lgan faoliyat malakasini shakllantirishda foydalanishning samaradorligi aytarli darajada past bo'ladi.

**Musobaqa metodi.** Musobaqa metodi musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'quvchilarga stimuly beruvchi alohida shakllardan biridir. Shuning uchun har qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashg'ulotlarda keng foydalanish mumkin.

Masalan: jismoniy tarbiya darsini boshlanishidagi o'quvchilarni saflanishidan tortib to o'quvchilarni zaldan chiqib ketgunlaricha, musobaqa metodini qo'llash va undan foydalanish jismoniy tarbiya ta'limi amaliyotida ko'p uchraydi. [3]

Musobaqa metodining xarakterli belgilari:

1. U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysun dirishni oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiq. Bunday vazifalar o'quvchilar ijodiy aktivligini stimullovchi faktorlardan bo'lib, ularning tayyorgarligini baholash va taqqoslash uchun o'lchov bo'lishi.

2. Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish. Musobaqalashish metodikasi orqali organizmning funksional imkoniyatlarini to'la ochish uchun sharoitning yaratilishi.

3. O'quvchilar uchun belgilangan jismoniy yuklamalarni boshqarish imkoniyatlarining cheklanganligi.[4]

Bu uslubiyot o'quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni hal qilishda, o'ziga xos mustaqillikni talab qiladi. Shuningdek, musobaqa metodi harakat faoliyatini takomillashtirishda nisbatan samaraliroqdir, lekin, ular o'zlashtirishning birlamchi etapida kutilgan samarani bermasligi mumkin.

### XULOSA

Xulosa qilib shuni aytishimiz lozimki, musobaqa metodi harakat sifatlarini eng yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa, ularni kompleksli namoyon qilishda bu uslubni qo'llashga ehtiyoj katta. Ayniqsa, pedagogika nuqtai nazaridan bu metodni o'quvchilarda o'zlarining g'alabasi va mag'lubiyatlariga turg'un psixologik tayyorgarlikni tarbiyalashga yo'naltirilishi bilan o'zini oqlaydi, bu bir tomondan, boshqa tomondan esa individni turli sharoitda har tomonlama jismonan tayyorgarligini to'la namoyish qilish imko nini beradi hamda jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining rivojlanganligi darajasini oshirish vositasi bo'lib xizmat qilishi jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida isbotlangan.



### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi 5924-sonli farmoni.

2. Ю.И.Евсеев Физическая культура, Уч.пос. Издание 5-е, Ростов-на-Дону, «Феникс» 2008.

3. Sh .Xonkeldiyev., A. Abdullayev va boshqalar "Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati" O'quv-qo'llanmasi "Farg'ona" nashriyoti, 2010 y. 228-bet.

4. U.Tursunov, «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», O'quv qo'llanma, Qo'qon, 1992.

