



SPORT O'YINLARI BO'YICHA MASHG'ULOTLARNI TASHKILLASHNING O'ZIGA XOS JIHATLARI

Xasanov A.T

PhD, dotsent,

Raximjonov D.R

magistr, FarDU

Annotatsiya: *Maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport o'yinlari bo'yicha dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarni tashkillash, o'tkazish va baholashning o'ziga xos tomonlari ochib berilgan va mashg'ulotlarni tashkillash bo'yicha tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'zlar: *sport o'yinlari, kompleks dastur, vosita, sifatlar, dars, sport seksiyasi, usullar, mashg'ulot.*

Yoshlarni sog'lom va baquvvat tarbiyalashda sport turlari orasida sport o'yinlari (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi) juda katta ahamiyat kasb etadi. Chunki, azaldan 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.

Umumiy o'rta ta'lim maktabida "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, 8-11 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.

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.



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 harakatlanishda, 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 maktabda 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, 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 takomil-lashtiriladi. 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 meyorlashni nazarda tutadi.

Dastur 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 xisobga olish zarur. Shu maqsadda potok bo'lib mashqlar bajarayotgan guruhlar yoki jamoalar harakat yo'nalishi chiziqlar 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.

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 yutu'g'iga qarab rejalashtiriladi. Uy vazifalarini bajarilishi o'qituvchi tomonidan nazorat qilinadi. Uy vazifalari o'quv jarayonining shakllaridan biri hisoblanadi, o'qituvchining tizimli ishlashi, har kunlik zaruriy funksiyasidir. Maktab dasturi vazifalarini hal qilishda tarbiyaviy o'rgatish prinsipini amalga oshiriladi. Salomatlikni mustahkamlash va jismoniy tayyorgarlik o'quvchilarning majburiy burchi ekanligiga qat'iy amal qilinishi lozim bo'ladi.

Darsda o'quvchilarni bilimlari va faoliyatini baholash uchun kuzatish metodi va savol-javob metodi qo'llaniladi.

Kuzatish metodi shunday tashkil qilinadiki, darsda o'quvchilar bir necha guruhga bo'linadi, ularni faoliyatini baholash maqsadida kuzatish olib boriladi. O'quvchilar oldindan topshiriqni oladilar va mashqlarni baholash uchun bajaradilar yoki shug'ullanuvchilar bilan alohida mashqlarni mustaqil ravishda o'tkazadilar. Olingan topshiriqni mustaqil o'tkazish malakalari baholanadi. Xuddi shunday faoliyatni oldindan berilgan topshiriqsiz dars dasturini bajarish paytida ham baholash mumkin. Baholarni mashqlarni va topshiriqlarni bajargandan keyin yoki dars oxirida e'lon qilish mumkin.

So'rov metodi nazariya bo'yicha javoblar uchun, texnik usullar va boshqa topshiriqlarni bajarish uchun o'quvchilarni ketma-ket chaqirishni nazarda tutadi. So'rov metodini dars jarayonida bir o'quvchi baholanayotganda, mashg'ulotni to'xtatgan paytda o'quvchilar guruhi yoki butun sinf ketma - ket baholanayotganda qo'llash mumkin.

Tadqiqotlar ko'rsatdiki, o'quv faoliyatini baholanishi o'quvchilar uchun katta psixologik yuklama hisoblanadi. O'quvchilar hayajonlanib, o'zlarining bilim va ko'nikmalarini to'liq namoyish qila olmaydilar. Bu ayniqsa, texnik usullarni bajarishga



katta ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun basketbolda to'pni aniq otib tushirish, futbolda darvozaga zarba berish, qo'l to'pida darvozaga aniq otishlar baholash uchun meyor bo'lib, xizmat qilmasligi kerak.

Ko'p yillik kuzatishlarimiz orqali shu narsa ma'lum bo'ldiki, o'quvchilarni sport turlariga tanlab olishda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun vertikal sakrash, turgan joydan uzunlikka sakrash, tomonlari 10 va 5 m bo'lgan uchburchak bo'yicha yugurish, 1kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh orqasidan turgan joyida va sakraganda ulotirish, voleybol to'ri orqali tennis to'pini sakrab mo'ljalga ulotirish, basketbol to'pini nishonga tekkizish kabi nazorat sinovlarini qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Khasanov, A. T., & Azimov, A. M. (2023). Development of physical fitness of students based on new pedagogical technologies. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 17, 57-62.

2. Tursinovich, K. A., & Melikuzievich, A. A. (2022). PEDAGOGICAL TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF" MILITARY EDUCATION BEFORE THE DRAFT". *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 7, 30-35.

3. Хасанов, А. Т., & Икромов, И. И. (2022). ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТЛАРИ 1-4 БОСҚИЧ ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ СТАТУС КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (2), 53-56.

4. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.

5. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.

6. Khasanov, A. T., Kurbanov, G. R., & Mamatov, U. E. (2022). Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education". *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES* ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 157-164.

7. Хасанов, А. Т., & Азимов, А. М. (2022). МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ ПРОФЕССИОГРАММЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 449-455.

8. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. *Global Book Publishing Services*, 1-99.



9. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(27), 110-115.

10. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(3), 1079-1084.

11. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.

12. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. International Journal of Pedagogics, 2(05), 1-4.

13. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(03), 226-229.

14. Siddikov, F. Z. (2023). IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE BASED ON INCREASING PHYSICAL ACTIVIT. Journal of Agriculture & Horticulture, 3(4), 5-7.

15. Siddikov, F. Z. (2023). BASKETBOLCHI BOLALAR VA O'SMIRLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINING XUSUSIYATLARI. Ustozlar uchun, 43(3), 120-123.

16. Siddikov, F. Z. (2023). 12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI. Innovative Development in Educational Activities, 2(1), 144-147.

17. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 1(2), 184-189.

18. Abduraimov, D. T. (2023). THROUGH ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN DETERMINATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT. International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research, 3(4), 107-110.

19. Mamatov, A. A., & Abduraimov, D. T. (2022). KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING DOLZARB MASALALARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 78-82.

20. Hasanov, A. T., Akzamov, S. D., & Abduraimov, D. T. (2022). Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 148-156.