

**KICHIK YOSHDAGI SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI
HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7832926>

Berdiyev Farxod Ochilovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Xudayberganova Sevila Abduvoxitovna

QB-51-21 guruh talabasi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada kichik yoshdagi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini harakatli o‘yinlar yordamida takomillashtirish uslubiyati hamda shu sohada olimlar tomonidan olib borilayotgan ilmiy izlanishlar haqida ma’lumotlar berilgan.*

Kalit so‘zlar. *harakatli o‘yinlar, sport, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik, takomillashtirish, musobaqa, umumiy jismoniy tayyorgarlik.*

Tadqiqotning dolzarbligi. Mamlakatimizning mustaqil taraqqiyoti davrida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida ham asrlarga teng o‘zgarishlar, buyuk islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlari amalga oshirildi. O‘zbekiston mustaqillikka erishganidan keyin jismoniy tarbiyaga inson sihatsalomatligini yaxshilash, uni jismoniy jihatdan rivojlantirish va umuman, har tomonlama kamolatga etkazish vositasi sifatida alohida e‘tibor qaratildi.

Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta‘lim muassasalarida o‘tkaziladigan milliy va harakatli o‘yinlarga doir mashg‘ulotlarda talabalarni tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlanganlik darajasini oshirish darslardan olayotgan yuklamalarni organizmga bo‘lgan ta‘sirini o‘rganish, mashqlarning samaradorligini ta‘minlash tahlil jarayoniga yangi pedogogik texnologiyalarni ishlab chiqish vazifalari bugungi kunning dolzarb muammolaridan bo‘lib hisoblanadi.

Kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, ko‘pchilik, maktab yoshdagi va undan katta yoshdagi o‘quvchi–yoshlar jismoniy va funksional tayyorgarligi eng quyi me‘yoriy mezonlarga ham mos kelmaydi. Ushbu vaziyatni bartaraf etish, bolalar sog‘ligi va jismoniy qobiliyatlarini o‘stirish barcha turdagi sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish va uslubiy jihatdan to‘g‘ri tashkil qilish zarurligiga e‘tibor qaratadi.

Milliy va harakatli o‘yinlarini o‘rgatish metodikasini takomillashtirish bo‘yicha juda ko‘plab yetakchi olimlar faoliyat yuritishgan, hamda o‘quv adabiyotlarni yaratishgan. Ulardan T.S.Usmonxodjaev, V.A.Fel‘, L.P.Fateeva, L.V.Volkov, F.Kerimov, N.Yusupov, N.V.Lutkova, L.N.Mishina, S.S.Tajibayev, M.A.Qurbonova, SH.X.Isroilov, A.A.Po‘latovlar shular jumlasidandir.

So‘nggi yillarda sportchilarni tayyorlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda harakatli o‘yinlar o‘ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina

ilmiy adabiyotlar nashr etilgan. T.S.Usmanxudjayev, F.X.Xujayev, X.Meliyev, F.A.Kerimov, N.Yusupov, R.Rasulov, M.Qalandarov).

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'jekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan (L.P.Matveyev, V.P.Platonov, M.A.Godik, Yu.V.Verxoshanskiy, A.A.Ruziyev, F.A.Kerimov, G.S.Tumanyan, V.V.Kuznetsov). Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati va ularning afzalligi qator ilmiy–uslubiy adabiyotlarda qayd etilgan (L.V.Bilyeva, I.M.Korotkov, I.M.Korotkov, F.A.Kerimov, N.Yusupov, K.Fopel, S.S.Tajibayev).

Ushbu muammolar turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan (V.P.Filin, Ye.V.Fomin, L.V.Volkov, Belich-Geyman, V.P.Bezverxov).

V.N.Platonovning fikricha, umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir.

Ilmiy–uslubiy adabiyotlarda ushbu savol bo'yicha turlicha fikr va tavsiyalar berilgan. Ayrim mualliflarning ma'lumotiga ko'ra, 8–9 yoshli bolalarda tezkorlik–kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarining yaxshi rivojlanishi kuzatilsa, tezkorlik va egiluvchanlik qobiliyati – biroz susayar ekan. 11–12 yoshli bolalar mashg'ulotlarida tezkorlik–kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga urg'u berilishi, 13–14 yoshda ko'proq tezkorlik va chaqqonlik, 14–15 yoshda tezkorlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish maqsadga muvofiq deb topilgan.

Yuqorida tahlil etilgan ilmiy va uslubiy adabiyotlar yoshlikdan boshlab jismoniy tayyorgarlikni rivojlantira borish, nafaqat bolalarni chiniqtirishda, ularning sog'ligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini isbotlab berayapti, balki ularni sportga bo'lgan qiziqishi ortishiga, sport mashg'ulotlarida o'rgatiladigan texnik–taktik malakalarni tezroq o'zlashtirishlariga imkon yaratishini ko'rsatib berdi.

Harakatli o'yinlar insonning hayotiy faoliyatida muhim kashf etadi. Standart mazmundagi vazifa ko'rsatma yoki mehnat va sport mashqlarni bajarish kishini tez toliqtiradi. Lekin, shunday vazifa va mashqlarni o'yin jaryonida ijro etish odamning ruxiyatiga ijobiy ta'sir etib, charchash muddatini orqaga suradi. Shuning uchun sport mashg'ulotlarida, ayniqsa yosh sportchilarni dastlabki tayyorlashda turli mazmuniga xos harakatli o'yinlardan foydalanish alohida amaliy ahamiyatga egadir.

O'yinlar o'zining hammabopligi, ko'p funktsionalligi va keng ta'sirchanligi bilan xilma–xil toifalarga bo'linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni,

merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hokazo xislatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o'yin bo'lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo'ladi. Harakatli o'yinlar o'z mazmuni va mohiyati jixatidan sport o'yinlarida tubdan fark kiladi. Harakatli o'yinlar sport o'yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me'yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli o'yinni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda, tarkibda (soni jihatdan) o'ynash mumkin. Eng muhim harakatli o'yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanishlar (nostandart harakat yo'nalishi, qichqiriq, xushchaqchaqlik va hokazo) ijobiy emosional holatni yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o'z navbatida sport mashg'ulotida tezroq vujudga keladigan charchash asoratlarini «chetlab» o'tishga yoki kengroq paydo bo'lishiga yordam beradi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan sport mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanish bolalar jismoniy sifatlarini rivojlantirish va harakat malakalariga o'rgatish samaradorligini oshiradi. Xulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan harakatli o'yinlarga xos nazariy mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatini belgilab beradi. Demak, yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni, jumladan xalq milliy o'yinlarining ahamiyati beqiyosdir. Ma'lumki, harakatli o'yinlar turli xalq va elatlarning rasm-rusumi, udumi, an'analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bunday harakatli o'yinlarni ko'pincha xalq o'yinlari deb yuritiladi. Qadimgi mutafakkir-olimlar va pedagoglar insonda sahiylik, rostgo'ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni e'zozlash kabi xislatlarni aynan milliy o'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e'tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa o'zbek xalq harakatli o'yinlarini turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o'yinlari shu xalqning kashfiyotidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Усманхўжаев Т.С., Ходжаев Ф. 1001 ўйин. Т.: Ибн Сино номидаги нашр, 1999 й. -352 б
2. Усманхўжаев Т.С., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Ўқитувчи, Т.: 2000 й. 148 б
3. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша. – Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. - 72 с.
4. Rasulov R., Qalandarov M. Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar: O'quv qo'llanma. – Т., 2006 – 95 б
5. Anarbayev M. A., Kurganov O. N., Berdiyev F. O. FO 15-16 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK

DARAJASINI RIVOJLASHTIRISH //Academic research in educational sciences. – 2022. – T. 3. – №. 5. – С. 614-619.

6. Berdiyev F. O. ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – С. 61-67.

7. Ochilovich B. F., Abduvoxitovna X. S. QILICHBOZLARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH //Scientific Impulse. – 2023. – T. 1. – №. 8. – С. 1038-1041.

8. Ochilovich B. F. BELDAN OSHIRIB TASHLASH USULINI BAJARISHDA ERKIN KURASHCHILARNING TEZLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – T. 2. – №. 6. – С. 161-165.

9. Ochilovich B. F. YOSH ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2022. – T. 1. – №. 3. – С. 539-543.

10. Бердиев Ф. О. СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ С ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ //ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ. – 2020. – №. SI-3.

11. Бердиев Ф. О. и др. ОРГАНИЗАЦИЯ КИКБОКСЕРСКИХ КЛУБОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ОЛИМПЕЙСКОМУ СПОРТУ //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2023. – T. 2. – №. 15. – С. 107-110.