



O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI

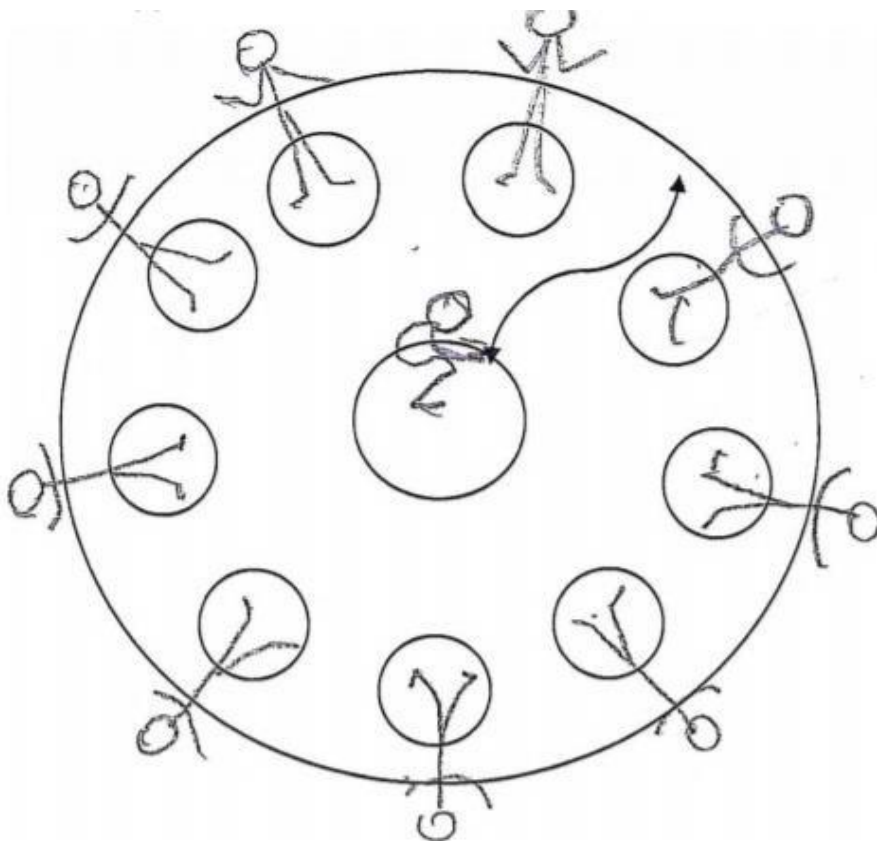
JISMONIY TARBIYA, SPORT NAZARIYASI VA
USLUBIYATI KAFEDRASI

**“JISMONIY TARBIYA, SPORT
SOHASIDAGI MUAMMOLAR,
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR”**

Respublika ilmiy-amaliy anjumani
to‘plami



CHIRCHIQ-2023



MAKTAB SPORTI VA SPORT MASHG'ULOTI TASNIFI

*Xasanov D.X.
O'zbekiston davlat
jismoniy tarbiya va
sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri
E-mail: dxasanov65@gmail.com*

КЛАССИФИКАЦИЯ ШКОЛЬНОГО СПОРТА И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Хасанов Д.Х.
Узбекистан государственный
университет физической
культуры и спорта
Узбекистан, Чирчик
E-mail: dxasanov65@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab sporti va unda sport mashg'ulotlarini tashkil etilishi, ahamiyati, mashg'ulot jarayonining davrlari, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni bo'yicha yo'riqnomalar berilgan.

Аннотация. В данной статье даны рекомендации по школьному спорту и организации, значению, периодам тренировочного процесса, двигательным навыкам и физическим качествам спортивной тренировки.

Kalit soʻzlar: Maktab sporti, sport mashgʻuloti, mashgʻulot tayyorgarligining davrlari, oʻquvchilar jismoniy tayyorgarligi.

Ключевые слова: Школьный спорт, спортивная подготовка, периоды тренировок, физическая подготовка учащихся.

Kirish. Maktab oʻquvchilarimizni har tomonlama yetuk shaxs boʻlib yetishishlarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati katta hisoblanadi. Shuni eʼtiborga olib maktablarimizda tashkil etilgan sport toʻgaraklariga oʻquvchilarni jalb etish va zamonaviy uslublardan foydalanib sport mashgʻulotlarini tashkil qilish juda dolzarb masala hisoblanadi. Shundan kelib chiqib maktab sportini tuzilishini va uni tashkil etish yoʻllarini yaxshi oʻzlashtirib olishimiz muhimdir.

Tadqiqotning maqsadi. Maktab sporti va unda sport mashgʻulotlarini tashkil etilishi boʻyicha maʼlumotlarni oʻrganish va yakuniy xulosalar berish.

Maktab sportini tashkillash va sport trenirovkasini rejalashtirish sport turlari boʻyicha sport seksiyalari byurolari tomonidan nazoratga olinadi. Hamda jamoatchi-yoʻriqchilarga toʻgʻridan-toʻgʻri uslubiy yordam koʻrsatiladi.

“Maktab sporti” sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli boʻlib oʻquvchilar jismoniy madaniyatini maktabda tashkillash va uni amalga oshirilishiga baho berishda maktabning sport turlari boʻyicha tuman (shahar) musobaqalaridagi egallagan oʻrniga qarab baholanadi. Aslida sinfdan tashqari ishlar keng koʻlamda yoʻlga qoʻyiladigan maktab pedagogika jamoasining koʻp qirrali faoliyatidan biri deb qaralishi lozim. Bunda yetakchi rolni maktab jismoniy tarbiya oʻqituvchilari mehnati va maktabdagi sinfdan tashqari ishlarni ommaviyligiga qarab baholanishi maqsadga muvofiq boʻlgan boʻlar edi.

Sinfdan tashqari ishlarni rejalashtirish birinchi navbatda maktab sporti seksiyalari faoliyatini toʻgʻri yoʻlga qoʻyish imkonini beradi. Oʻquv-tarbiyaviy ishlardan sinfdan tashqari ishlarni ajratishga yoʻl qoʻyilmasa yuqori samara beradi.

Rejalashtirish sifatini yaxshi boʻlishi, uni ortiqcha qiyinchiliklar tugʻdirmaydigan qilib tuzishni ahamiyati juda katta. Reja bajarila oladigan, bir tizimga boʻysundirilishi va uni sekin asta amalga oshirilishi nazarda tutilishi mazmuni bir-biri bilan bogʻliqligi taqvim muddatlariga moslashtirilgan boʻlishi yoki bir chorak, yarim yilga moʻljallanishi va uni ijrosiga erishish sodda mazmunga ega boʻlishligi rejalashtirishga qoʻyiladigan asosiy talablaridir.

Maktab sport seksiyalari trenirovkalari oʻz mazmuniga: tanlangan sport turi texnikasi va taktikasini oʻrganishni turli xildagi sharoitda ularni takomillashtirishni seksiya aozosini organizmni funksional holatini darajasini oshirishni jismoniy va ruhiy –axloqiy sifatlarini takomillashtirishni oladi.

Sport ishining turli davrlarida sport trenirovkasining mazmuni umumiy jismoniy tayyorgalik bilan maxsus texnik tayyorgalik orasidagi muvofiqlik nisbatan oʻzgarib turadi. Maktab sport seksiyasining trenirovka jarayonini ham tayyorlov asosiy va oʻtish davri deb davrlash zaruriyati mavjud. Yuqorida qayd qilingan jismoniy tayyorgalik mashqlari maxsus mashqlar bilan trenirovka jarayonida davrlarda muvofiqlashtiriladi.

Tayyorlov davri - Oʻz ichiga umumiy jismoniy tayyorgalik, jismoniy sifatlarni rivojlantirish ahloqiy-ruhiy, maonaviy tarbiyani amalga oshirish bilan yuqori sport natijalariga erishish, tanlangan sport turi texnikasi va taktikasini, oʻzlashtirish «Jismoniy tayyorgarlik» testi talablari va normalarini bajarishni oʻz ichiga oladi.

Asosiy davr - Tayyorlov davrining ish jarayonini davom ettiradi va asosiy eotibor texnik tayyorgarlik va organizmni funksional imkoniyatlarini sport formasining choʻqqisiga olib chiqish, masouliyatli sport musobaqalarida ishtiroq etish, yuqori natijalarga erishishni tanlab olingan sport turi boʻyicha shaxsiy sport rekordlariga erishishni nazarda tutadi. Asosiy davrning ish mazmuni: maxsus jismoniy tayyorgarlik mavjud texnik tayyorgarlikni takomillashtirish, texnik tayyorgarlik zahirasini boyitish va masʼuliyati yuqori sanalgan musobaqalarda qatnashish sport razryadlarining talablari va normalarini topshirishga qaratiladi.

Oʻtish davri - aktiv dam olish funksional imkoniyatlarni yaxshilash (tiklash)ni nazarda tutadi. Bu davrda bajariladigan ishlarning mazmuni umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikni

erishilgan darajasini yuqotmaslik, sayohat, soʻzish oʻyinlari va aktiv dam olishning boshqa turli shakllaridan foydalanishni oʻz ichiga oladi.

Sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli hisoblanuvchi maktab sport seksiyalarining faoliyatini rejalashtirishda sport-trenirovka mashgʻulotlarining davrlarga boʻlib rejalashtirish sportchi oʻquvchining tayyorlashda yoʻl qoʻyiladigan xatolardan saqlaydi. Ayniqsa, oʻquvchilarni mashq qildirmay yoki qayd qilingan tayyorgarlik jarayonidan oʻtkazmay musobaqalarda qatnashtirish yoki musobaqalar tugagandan soʻng sportchi-oʻquvchilarni oʻz xoliga tashlab qoʻyishdek zararli odatlar oʻquvchining jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligini borishiga salbiy taosir koʻrsatish, ayniqsa, ularning salomatligiga ziyon yetkazish amalda isbotlangan holat. Musobaqaga tayyorlash maqsadida katta hajmdagi jismoniy yuklamalar, ularning suroati va intyensivligining meoyorini tanlay olmaslik holatlari shugʻullanuvchi oʻquvchini maktab sportidan bezdirishi sport natijalarini pasayishiga olib kelishi orqali sport sogʻlomlashtirish ishlaridagi ommaviylikka putur yetkazishi hozirgi kunning dolzarb muammosi sanaladi. Ayniqsa jamoatchi yoʻriqchilarning nazariy tayyorgarligining pastligi, tizimli mashgʻulotlarning foydali tomonlarini bilmaslik, tajribasizlik bu holatlarni yuzaga kelishiga sabab boʻlishi amaliyotda isbotlangan.

Ratsional sport texnikasini egallash va uni takomillashtirishni rejalashtirish ustida uzluksiz ishlash.

Xulosa. Sport texnikasini oʻzlashtirish jarayoni koʻp holatda maktab sport seksiyasidan boshlanishi sir emas. Amaliyotda esa bu tabiiy holatda salbiy munosabatlar mavjudligi sir emas. Chunki hozirgi kunda ham koʻpchilik jismoniy tarbiya oʻqituvchilari tanlangan sport turi texnikasini maktab sport seksiyasida mukammal egalashlari shart emas degan fikrdalar. Sport texnikasi asosini egallash ularni kuchiga yarasha emas degan aqidaga rioya qilib oʻsha sport turining eng primitiv (sodda) usullarini oʻrganish bilan cheklanadilar. Bu oʻz navbatida maʼlum muddatdan soʻng oʻquvchining sport natijalarini oʻsmasligi va maʼlum natijada toʻxtab qolishga olib kelishi muqarrar degan fikrdir. Shugʻullanuvchi esa boʻldi mendan sportchi chiqmaydi degan fikr bilan mashgʻulotlarni tuxtatib qoʻyishi yoki shugʻullanmay sportdan ketishiga sabab boʻlmoqda. Aslida, individual sport turlarida gʻolib boʻlgan oʻquvchilar sport turi texnikasini yaxshi egallaganligi natijasiga koʻra emas, jismoniy rivojlanganligi va tabiiy tarbiyalangan jismoniy sifatlarini rivojlanganligi evaziga tengqurlari ichida gʻoliblik erishgan.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Dilmurod K. DEVELOPMENT OF ENDURANCE ABILITY OF 6TH CLASS PUPILS THROUGH TRACK AND FIELD EXERCISES AS AN AFTER-SCHOOL ACTIVITY //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 1. – C. 305-313.
2. Khasanov D. Efficiency of using national movement and action games at primary school //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2022. – T. 2022. – №. 1. – C. 185-193.
3. Xasanov D. INSONLAR HAYOTIDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI VA ROLI //“Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси менежерларининг касбий компетентлигини ошириш йўллари”. – 2020.
4. Xasanov D. МАКТАБ О‘ҚУВЧИЛАРИДА CHIDAMLILIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR” XALQARO ILMIY ANJUMANI. – 2022.

Bobomurodov A. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR CHAQQONLIK SIFATINING YOSHGA OID RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	121
Idrisov M. MAKTAB O'QUVCHILARDA MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR ORQALI KORDINATSION QOBILIYATNI SHAKLLANTIRISH, MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH	125
Kushbakova S. TO'RT YOSHGA QADAM QO'YGAN BOLALAR HARAKATINING RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI	129
Курбанова С. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАГРУЗОК ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ПРИШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ	131
Kenjayeva X. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGI VA HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI	133
Kenjayeva X. 5-7 YOSHDAGI BOLALARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI	135
Kenjayeva X. 5-7 YOSHDAGI BOLALARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH USULLARI	136
Ro'ziboyeva M. HARAKATLI O'YINLARDAN SPORT TO'GARAKLARIDA SHUG'ULLANUVCHILARNI TAYYORLASHDA SAMARALI FOYDALANISH	138
Рахматова Д. 10-16 ЁШЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МАШГУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ	140
Raxmatova D, Nazarova M. YOSH XUSUSIYATLARINING EGILUVCHANLIK SIFATIGA TA'SIR QILISH OMILLARI	143
Salihova G, Shokirova Sh. MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH	145
Soliyev F. 14-15 YOSHDAGI BOLALARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH	147
Soliyev F. 14-15 YOSHDAGI TAEKVONDOCHILARDA TEZLIK SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH	150
Мустафаева З. ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	153
Мурадасилова Э. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ 6-7 ЛЕТ	156
Нуриддинова М. МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТЛАР - ЎЧМАС АЛАНГА	158
Усмонхўжаев Т, Нуриддинова М. МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШИ,ИФОДАЛАНИШИ ВА ҚОИДАЛАРИ	160
Xasanov D. MAKTAB SPORTI VA SPORT MASHG'ULOTI TASNIFI	165
Xasanov A. MAKTAB O'QUVCHILARINI JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA OLIY O'QUV YURTIGACHA TAYYORLASH METODIKASI	168