



JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SPORT O'YINLARIDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI

**Abdullayev Dilshod
Xamidulla o'g'li**

*Jizzax davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
kafedrası dotsenti*

Narziqulov Ulug'bek

*Jizzax davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich talabasi*

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya tizimida sport o'yinlarinig o'rni va ahamiyati haqida so'z etilgan. Sport o'yinlarining xususiyatlari, sportc mashg'ulotlarida sport o'yinlaridan shug'illanuvchilarning salomatligini yaxshilash vazifalarini hal qilishga va ularga sportni targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borish masalalarini qamrab olgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiyasi, sport, sport o'yinlari, jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, jismoniy faollik, vosita.

Abstract: The article talks about the role and importance of sports in the system of physical education. The characteristics of sports games include solving the tasks of improving the health of those who participate in sports games and carrying out sports promotion work for them.

Key words: physical education, sports, sports games, physical exercises, action games, physical activity, tool.

Insonning barkamol rivojlanishiga ko'maklashishda sport o'yinlarining samaradorligi, birinchidan, ularning o'ziga xos xususiyatlari, ikkinchidan, ularning ishtirok etadigan odamlarning tanasiga chuqur xilma-xil ta'siri, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va hayotiy vosita ko'nikmalarini rivojlantirish bilan izohlanadi; uchinchidan, turli yoshdagi odamlar uchun tayyorlik va tayyorlik (jismoniy faollik darajasi keng miqyosda tartibga solinadi - ahamiyatsiz, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlardan eng yuqori darajadagi sport darajasidagi jismoniy va ruhiy stressgacha); to'rtinchidan, hissiy zaryad bilan, bu erda hamma tengdir - "ham qari, ham yosh"; beshinchidan, sport o'yinlari - bu noyob manzara, shuning uchun ularni boshqa sport turlari bilan taqqoslab bo'lmaydi. Maktabda boshlang'ich sinflarda sport o'yinlari elementlari jismoniy tarbiya darslarida ochiq o'yinlarni o'qitish jarayonida o'rganiladi. Sport o'yinlarini to'g'ridan-to'g'ri o'rganish 5-sinfdan boshlanadi. Jismoniy tarbiya dasturiga 3 ta o'yin kiradi - basketbol, futbol, qo'l to'pi, ulardan bittasi ixtiyoriy o'rganiladi. Sakkizinchi sinfdan boshlab dasturga voleybol

ham kiritilgan. Sport o'yinlari umumiy va kasbiy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya sohasida keng namoyish etilgan. O'quv ishlarida bu basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol, maktabdan tashqari ishlarida, jismoniy tarbiya, sport va dam olishda esa yuqorida aytib o'tilganlardan tashqari stol tennisi, badminton va boshqalar o'rgatiladi. Sport o'yinlari deyarli barcha sport turlari bo'yicha sportchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va sportchilarning motor tajribasini boyitishda samarali vosita sifatida keng qo'llaniladi. Sport o'yinlarining asosiy xususiyatlari shundan iboratki, tashqi o'yinlardan farqli o'laroq, ular nafaqat mushaklarning asosiy guruhlarini, balki umuman odam uchun zarur bo'lgan boshqa ko'plab fazilatlarni, masalan, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik mahorati va jismoniy kuchni rivojlantiradilar. Har bir sport o'yini ma'lum ko'rsatkichlarning ishlashini yaxshilaydi. Jismoniy fazilatlardan tashqari, jismoniy bo'lmagan fazilatlarni mantiq, mavjud vaziyatga tezkor munosabat rivojlanishiga hissa qo'shadi, ya'ni qisqacha aytganda, insonni aqliy rivojlantiradi. Sport o'yinlari nostandart yoki vaziyatga oid jismoniy mashqlardir. Ushbu mashqlar "motor harakatlarini bajarishda struktura, yo'nalish va kuch oldindan rejalashtirilmagan, balki sport faoliyatining turli nuqtalarida yuzaga keladigan vaziyatlarga bog'liqligi" bilan tavsiflanadi. Dvigatel vazifalarini o'z vaqtida va to'g'ri hal qilish asab tizimining ekstrapolyatsiya qilish, sezgirlikdan markaziy asab tizimiga kiradigan aniq ma'lumot, asabiy jarayonlarning yuqori harakatchanligi, vosita apparati va uni qo'llab-quvvatlovchi avtonom tizimlarning tegishli tayyorgarligi bilan bog'liq. Barcha sport o'yinlari aralash tezlikda tezkor kuchlar bilan ajralib turadi. Atsiklik harakatlar ustunlik qiladi. Maqsadli harakatlarning aniq bajarilishi katta ahamiyatga ega. Sportdagi mushaklarning faoliyati asosan dinamikdir. Biroq, kuch texnikasi yordamida mushaklar sezilarli, ammo qisqa muddatli statik stresslarni rivojlantiradi. Bu sport o'yinlariga jalb qilingan sportchilarning kuchli tayyorgarligiga jiddiy talablar qo'yadi. Sport o'yinlaridagi tsiklik harakatlarning kuchi o'zgaruvchan. O'yinning ma'lum nuqtalarida u katta, submaksimal va maksimal bo'lishi mumkin. K o'pincha o'yin davomida sportchining faoliyati qisqa vaqt davomida to'xtatiladi (qoidalarni buzish, to'pni yo'qotish, bir daqiqali tanaffus va boshqalar), kuchning pasayishi va qisqa muddatli to'xtashlar bilan tiklanish jarayonlari kuchaytirilishi kerak. Ular asab tizimi jarayonlarning yuqori harakatchanligi bilan ajralib turadigan malakali sportchilarda ko'proq intensiv ravishda paydo bo'ladi. Sport o'yinlari tananing anaerobic qobiliyatiga katta talablar qo'yadi. Agar o'yin juda yuqori sur'atda davom etadigan bo'lsa (masalan, xokkey), anaerobik sharoitda ishlaydigan tana tizimlari uzoq davom etadigan stresslarga dosh berolmaydi. Ushbu qoidalar munosabati bilan futbolchilarni almashtirishga ruxsat beriladi. Ushbu sport turlarida yuqori natijalarga erishish uchun anaerob qobiliyat bilan bir qatorda aerobik rivojlanish ham zarur. Sport o'yinlari o'zgaruvchan quvvat ishlarini bajarish uchun tezlik, kuch, epchillik va maxsus hidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. K o'p miqdordagi o'quv yuklamalari umumiy chidamlilikni rivojlantirishni ham talab qiladi. Sport o'yinlari bilan shug'ullanadiganlarning motor qobiliyatlari xilma-xildir. Ularning murakkabligi shundaki, sportchi maydonchada tez harakatlanish vaqtida to'pni olishi, paslar va boshqa o'yin texnikasini o'ynashi kerak. Sport o'yinlarida, boshqa sport turlari singari, vosita mahoratini avtomatlashtirish talab etiladi. Bu qanchalik yuqori bo'lsa, sportchining faoliyati shunchalik samarali bo'ladi. Alohida

o'yin texnikalari va hatto murakkab harakatlarning tarkibiy qismlari ham avtomatlashtirilgan bo'lishi kerak. Ammo o'yin o'ynashda odatdagi harakatlar samarasiz bo'lib qolganda bunday holatlar yuzaga keladi. K eyin sportchilarning stereotipik faolligi yaratilgan sharoitlarga muvofiq o'zgarishi kerak. Bunga ongli ravishda va avtomatik ravishda amalga oshiriladigan ekstrapolyatsiya orqali erishiladi. Shu bilan birga, sportchilar yangi harakat shakllarini ta'minlaydigan yangi shartli refleksli birikmalar hosil qiladilar. Shunday qilib, sport o'yinlarida stereotipik harakatlar osongina o'zgarishi kerak. Bu vosita faoliyatini boshqaruvchi asabiy jarayonlarning yuqori harakatchanligi bilan ta'minlanadi. Sport o'yinlari asabiy tizimi jarayonlarning harakatchanligini yaxshilaydi. Buning bilvosita ko'rsatkichlaridan biri shartli refleksli motor reaksiyalarining yashirin vaqtini qisqartirishdir. Shu bilan birga, to'g'ri javobni tanlashni talab qiladigan murakkab reaksiyalarning yashirin vaqti qisqartiriladi. Yashirin reaksiyaning umumiy vaqtining qisqarishi (5–20% ga) asosan javobni tanlashga ketadigan vaqtning qisqarishi natijasida sodir bo'ladi. Asab tizimida jarayonlarning harakatchanligi nafaqat harakat tarkibi va sur'atlarini tez o'zgartirish uchun, balki nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatida ham tegishli o'zgarishlarni amalga oshirish uchun zarurdir. Ushbu jismlar o'zlarining funktsiyalarini tezda ortib borayotgan quvvat bilan oshirib, pasayganda tezda tiklanishlari kerak. O'yin faoliyati tezkor, kelishilgan va aniq harakatlarni alab qiladi. Buning uchun o'yinchilar va to'pning maydondagi joylashuvi (ko'rish va eshitish organlari tomonidan), shuningdek o'z tanasining holati va vestibulyar va motorli analizatorlardan kelib chiqadigan mushaklarning holati to'g'risida o'z vaqtida va aniq ma'lumot kerak. Sport o'yinlari tayanch harakat apparatlariga aniq talablar qo'yadi. O'yinchilar mashqlari mushaklarning "portlovchi" kuchini, "sakrash" chidamliligini, tezlanish tezligini, tezlikni bardoshliligini ta'minlashi kerak. O'yinchilarning maxsus kuch-quvvat mashg'ulotlari skelet ushaklarining gipertrofiyasi bilan birga keladi. Ammo bu gipertrofiya ularning tezlik xususiyatlarini kamaytirmasligi kerak.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". "Ma'rifat" gazetasi. 1998. 1 aprel.
2. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi, 2015 yil 5 sentyabr, №174, - B. 1
3. Соколова Н.Д. Новые подходы при отборе детей в ДЮСШ в группы начальной подготовки по баскетболу. // Методическая разработка. Т.: 2007. – 27с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Поршнева. М.: Академия, 2004. - 520 с