YOSH YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Norqulov Shovkat Turg'unbayevish
Guliston davlat pedagogika instituti
Pedagogika fakulteti dekani, dotsent

Annotatsiya. Maqolada yosh yengil atletikachilarning psixologik tayyorgarligini oshirishda harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini takomillashtirish va samaradorligi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smir sportchilar, harakatli o‘yinlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish hamda rivojlantirish jahon hamjamiyatining muhim yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Shu o‘rinda bolalar va o‘smirlar sportining o‘rni alohida ahamiyat kasb etadi. Tanlangan sport turi bo‘yicha iqtidorli bolalarni sportga jalb etish, ularning sport mahoratini o‘stirishda jismoniy, texnik-taktik, psixofiziologik, intellektual tayyorgarlikning o‘rni beqiyosdir.

Sport turlarining shiddatli rivojlanishi mazkur sohada zamonaviy ilmiy-tadqiqotlarni o‘tkazish va ularning natijalariga tayangan holda o‘quv-mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish bugungi kunda bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirishning muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Bolalar sportini rivojlantirishning eng asosiy vositalaridan biri bu harakatli o‘yinlar hisoblanadi.

Dunyoda olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlarida maktablarda shug‘ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan motivatsiyasini shakllantirish va rivojlantirish, ularning anatomik-fiziologik, psixofiziologik hamda yosh xususiyatlarini e’tiborga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish masalalari tadqiq qilingan. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida tanlangan sport turi bo‘yicha harakat tayyorgarligini ratsional shakllantirishning vosita va usullari, bolalarning sensitiv davrlarini e’tiborga olgan holda ularning harakat sifatlarini rivojlantirish metodikasi ishlab chiqilgan.

Sport turlariga saralash, ularning sport to‘garaklaridagi kontingentni saqlab qolishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati va samaradorligini aniqlash muammolariga bag‘ishlangan tadqiqotlar o‘tkazilgan. Hozirgi vaqtda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning psixologik tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni qo‘llash tizimini takomillashtirish dastlabki bosqich vazifalarini hal etishning yechimi sanaladi.

Bugungi yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga, ayniqsa bolalar sportini rivojlantirish va ommaviylashtirishga ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. “Yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro‘yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda”. Sportchi yoshlarimiz nufuzli halqaro musobaqalarda sovrinli o‘rinlarni egallamoqda. Yoshlarimizning erishgan yutuqlari yengil atletika sporti turlarida sezilarli darajada ko‘paymoqda. Ma’lumki, har bir sport turida g‘oliblik asosan sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligi orqali ta’minlanadi.

Bugungi kungacha o‘tkazilgan tadqiqot ishlarida harakatli o‘yinlar yosh sportchilarning har tomonlama tayyorgarligining eng samarali vositasi sifatida tavsiya etilgan. Lekin yosh yengil atletikachilar jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirishda qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlarni o‘quv-mashg‘ulotlari jarayoniga tatbiq etish metodikasini takomillashtirish yuzasidan maxsus tadqiqotlar yetarlicha o‘tkazilmagan. Yosh yengil atletikachilarning psixologik tayyorgarligi oshirish uchun qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlar shug‘ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan xolda o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etishni ilmiy-pedagogik jihatdan asoslab berish bugungi kunda bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi va amaliyotining xalqaro miqyosdagi dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Maktab yengil atletika to‘garaklarida shug‘ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning psixologik tayyorgarligi o‘ta muhim jarayon hisoblanadi. Shuningdek murabbiy tomonidan qo‘yilgan vazifalarni o‘z vaqtida tushuna olishi, yengil atletika elementlarni oqilona o‘zlashtirilishini ta’minlaydi.

Xulosa qilib aytganda 10-yoshli o‘quvchi qizlarning psixologik rivojlanishida harakatli o‘yinlar sezilarli darajada rivojlantiruvchi potensialga ega hisoblandi. Bunda ushbu o‘yinlar amaliy faoliyat tavsifiga ega bo‘lib, bir tomondan, yosh yengil atletikachilarning jismoniy rivojlanishga yordam beradi, boshqa tomondan esa, ularda diqqat-e’tibor, xotira, tafakkurning rivojlanishi uchun qulay sharoitlarni yuzaga keltiradi.

Bunda harakatli o‘yinlarni amalga oshirishda belgilangan qoidalar o‘yinda ishtirok etuvchilarning ongida jamiyatda odamlar o‘rtasidagi mavjud munosabatlarda qaror topgan tartib-qoida me’yorlari, haqiqiy hayotdagi odamning hulq-atvori me’yorlari kabi holatlar haqida tasavvurlarning shakllanishiga asos yaratadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdullaev M.J. Yosh yengil atletikachilarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishda harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini takomillashtirish. Ped.fan.fal.dok.(PhD), diss. ....avtoref.-Chirchiq, 2019. – 63 b.;

2. Nikitushkin V.G. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta. – Moskva, Fizicheskaya kultura, 2010. – 203 s.,

3. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Общество и инновации, 2(2/S), 683-687.

4. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.

5. Якубжонова, Ф. И., & қизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference" innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).

6. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.

7. Kudratshoevich, S. E. (2023). Monitor of the student's physical culture formation. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 11(4), 204-211.

8. Umarov, A. A., & Umarova, Z. U. (2023). Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o ‘yinlarning o ‘rni. Scientific progress, 4(1), 260-265.

9. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations, 1-6.

10. Ilyosovich, M. S. (2023). Improving physical education of students with fatigued health. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(10), 32-35.

11. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous’“QABUSNAMA”." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.1 (2023): 223-226.

12. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." International Journal of Early Childhood Special Education 15.2 (2023).

13. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-

спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.

14. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me’roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 643-648.

15. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." International Journal of Early Childhood Special Education 14 (2022).

16. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

17. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

18. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." Ученый XXI века 20 (2016).

19. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

20. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS.. Vol. 2. No. 7. 2023.

21. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." Journal of Positive School Psychology (2023): 529-534.

23. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKOH SHAROITIDA AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI." Ижтимоий-

гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.6 (2023): 313-317.

24. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." Open Access Repository 9.10 (2023): 1-7.

25. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.11 (2023): 421-424.

26. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 726-731.