

YOSH BASKETBOLCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA XALQ HARAKATLI O'YINLARINING O'RNI

SH. Mo'minov - QDPI o'qituvchi

Аннотация

Maktab o'quvchilari va to'garaklari qatnashchilari kabi xalq harakatli o'yinlarida ishtirok etuvchilar ham umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari lozim. Maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikka erishish jarayonida turli jismoniy mashqlar bilan shug'ullaniladi. Buning uchun jismoniy mashqlar tasnifini bilish maqsadga muvofiqdir.

Калит so'zlar: umumiy va maxsus jismoniy sifatlari, xalq harakatli o'yinlari, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar, tizimi va metodlar, jismoniy tarbiya.

Аннотация

Участники народных подвижных игр, такие как школьники и участники кружков, также должны иметь общую и специальную физическую подготовку. В процессе достижения специальной и общей физической подготовленности выполняются различные физические упражнения. Для этого желательно знать классификацию упражнений.

Ключевые слова: общие и специальные физические качества, народные подвижные игры, специальная и общая физическая подготовка, физические упражнения, система и методы,

Maktab o'quvchilari va to'garaklari qatnashchilari kabi xalq harakatli o'yinlarida ishtirok etuvchilar ham umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari lozim.

Maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikka erishish jarayonida turli jismoniy mashqlar bilan shug'ullaniladi. Buning uchun jismoniy mashqlar tasnifini bilish maqsadga muvofiqdir.

Tasnif – bu jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra guruh va kichik guruhchalarga taqsimlanishidir. Turli jismoniy mashqlarning ko'plab o'xshash belgilarga taqsimlanishidir. Mashqlarni guruhlashga imkon beradigan asosiy belgini aniqlash muhimdir. Bu belgi pedagogik jihatdan ahamiyatli bo'lishi lozim. Turli belgilarga ko'ra tuzilgan, tasniflab ko'plab amaldagi jismoniy mashqlar bilan

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

tanishishga, ulardan zarurlarini qo'yilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo'llanmalardan zarur mashqlar tavsifini tez topishga yordam beradi.

Ayniqsa, umumiy tasniflarning asosida jismoniy tarbiya vositalarining tarixiy shakllangan tizimi va metodlari yotadi: gimnastika, o'yinlar, sport, turizm. Bu guruhlarining har biri o'ziga xos ahamiyatga ega va ular yanada kichik tasnifiy guruhchalarga bo'linadi.

Harakatli o'yinlar. Bu turdagi emosional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vazifalarga bajariladi.

Fiziologlar harakati tug'ma, insonning hayotiy zarur ehtiyoji deb hisoblaydilar. Uni to'la qondirish organizmning funksiyalari barcha asosiy tizimlari shakllanayotgan payti ayniqsa erta va maktabgacha yoshida juda muhim.

Harakatsiz bola sog'lom o'smaydi. Harakat - bu turli kasalliklarni, ayniqsa, qontomir, nafas olish, asab sistemasi kasalliklarini oldini olish demakdir. Harakat - bu samarali davolash vositasi. Maktabgacha yoshida tarbiyalash inson mohiyati shakllanishi umumiy jarayonida juda muhim rol o'ynashini aytib o'tish kerak. Uni bu yoshida turli qobiliyatlari ancha jadal rivojlanadi, jismoniy sifatlari shakllanadi, xarakteri belgilari ishlab chiqiladi. Aynan mana shu yoshida bolaning barkamol rivojlanishi uchun mustahkam poydevorga asos solish kerak.

Sportchi bolalarni tayyorlashni tashkil qilishda muvafaqqiyatga erishish uchun maktabda jiddiy pedagogik ishlar olib borish zarur. Mana shu sababli maktabgacha xizmatchilari yangi yo'llarni izlashlari, ma'naviy va jismoniy kunlarini yetarli rivojlantirish uchun tashabbus ko'rsatishlari talab etiladi. Bu masalalarni hal etish ko'p jihatdan bolalar bog'chalarida jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etishga bog'liq bo'ladi. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash - jismoniy tarbiya tizimining dastlabki qismlaridan biri hisoblanadi. Bolaning sog'ligini yuksak darajasi va bo'lajak katta yoshli inson jismoniy madaniyati poydevorini shakllantirish maktabgacha jismoniy tarbiya natijalari bo'lib qolishi

kerak, va u quyidagilarni o'z ichiga oladi

- jismoniy mashqlar va o'yinlar, chiniqtirish amallari bilan shug'ullanish istagi va qiziqish hamda shaxsiy gigiyena qoidalariga ijobiy munosabat, kun tartibiga amal qilish.
- jismoniy madaniyat va sport sohasida bolalarning dastlabki bilimlari, o'rganish qiziqishlari va qobiliyatlari.
- jamoali harakatlarda faol ishtirok etish o'yinlar, raqs tushish, bayramlar, sport-ommaviy tadbirlar.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

- o'z tanasi, gavnani to'g'ri tutishni kuzatib borishni bilish, o'z rivojlanishini nazorat qilish.

- uyushqoqlik, mustaqillik, axloqlilik, o'ziga xizmat ko'rsatish va mashg'ulotlar uchun uskunalarni saqlashga harakat qilish.

Harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarni namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini xal etish zaruriyati vujudga keladi.

Bu harakat ko'nikmalarini mustaqkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli, syujetli va o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiylarini ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy histuyg'ular uyg'otadi. Bu o'z navbatda ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

O'yin qoidalariga rioya qilish bir-birini taqazo etadigan hatti-harakatni yuzaga keltiradi, ahloqiy fazilatlar o'zaro yordam beradi. O'yin foaliyati kompleks xarakteriga ega turli harakatlar uyg'unligi ko'riladi.

O'yinning yuqorida ko'rsatib o'tilgan xususiyatlari undan kichik maktab yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish imkonini beradi.

Sport jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishiga qaratilganligi bilan tavsiflanadi, kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u faqat muayyan yosh bosqichning rivojlanish darajasidagina qo'llanishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik, sog'lig'iga muvofiq sharoitni talab qiladi.

Sport jismoniy kamol topishga xizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shug'ullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanishi davrida foydalidir.

Tanlab olingan xalq milliy o'yinlarini to'g'ri bajarish bola mushaklari, paylari, bo'g'imlari, suyuq tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakalarini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashda va uning etiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'liq bo'lgan bilimlar (o'yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy o'yinlarning qoidalari va boshqalar) xaqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdumalikov R., Abdullayev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'aviyat asoslari. T.: 1995. – B.14.
2. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnyye igrы. Toshkent, Ibn Sino, 1991.
3. Bayirbekov M. Pedagogicheskiy kontrol spetsializirovannykh nagruzok prыjkovoy napravlennosti voleybolistov vysshey kvalifikatsii v sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti, Avtoref. k.p.n., T., 2002 g., 23 s.
4. G'aniyeva F.V. Xujumda jamoa bo'lib xarakat kilishni uyushtirishda kullaniladigan mashklar. Usl.kullanma. 1998. 164 b.
5. Jeleznyak Yu.D. Sportivnaya oriyehtatsiya i otbor (Voleybol. Uchebnik dlya IFK), M., FiS, 1991 g., s. 122-129.
6. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.
7. Sulaymonov, J. S. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida ta'lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar. Экономика и социум, (2 (117)-1), 673-676.
8. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI O 'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.
9. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUYUM QILISH TEXNIKASI. Научный Фокус, 1(7), 570-574.
10. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.
11. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.
12. Abdukhomidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.